



صمد وليزاده

خود هينوتيزم

بدون استاد



# خود هیپنوتیزم بدون استاد

صمد ولیزاده

ولیزاده، صمد، ۱۳۳۷ -  
خود هیپنوتیزم بدون استاد / صمد ولیزاده. —  
تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی نشاء : موسسه علمی  
فرهنگی نکرش روز، ۱۳۷۹.  
۱۵۹ ص.

۱۵۰۰۰ ریال : ISBN 964-7058-04-7  
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.  
۱. خواب مصنوعی -- آموختن به خود.  
الف. عنوان.

۱۵۴/۷

BF۱۱۵۶/۲۸۳و۸

۷۹-۵۹۰۵م

کتابخانه ملی ایران

شناسنامه کتاب

نام کتاب: خود هیپنوتیزم بدون استاد

مؤلف: صمد ولیزاده

ناشر: انتشارات نشاء با همکاری نگرش روز

لیتوگرافی و چاپ: عروج

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: پنجم - زمستان ۷۹

قیمت: ۱۴۰۰ تومان

ISBN 964 - 7058 - 04 - 7

شابک: ۷-۰۴-۷۰۵۸-۹۶۴

مرکز پخش: ۱- تهران، پل کریمخان زند، اول خیابان سنائی، کوچه یکم، پلاک ۵، طبقه ۴

تلفن: ۸۸۲۹۶۴۲ - ۸۸۴۰۹۳۷

۲- تبریز، خیابان امین، پاساژ کریمی، انتشارات یاران تلفن ۵۵۶۷۹۲۵ (۰۴۱)

## فهرست

عنوان .....	صفحه
مقدمه .....	۱۲
<b>چرا این کتاب را نوشتم؟</b> .....	۱۷
درکلاسهای مدرسین کم تجربه شرکت نکنید؟ .....	۱۹
<b>امتیاز ویژه این کتاب</b> .....	۲۳
چرا انتشار دهها کتاب به یادگیری خود هیپنوتیزم کمک نکرده است.....	۲۵
اگر افرادی نتوانند از این کتاب نتیجه بگیرند چه باید بکنند؟ .....	۲۷
<b>ادعاهای نادرست</b> .....	۲۹
با خود هیپنوتیزم چقدر می توان به ناشناخته ها دست یافت؟ .....	۳۱
<b>خود هیپنوتیزم و تفاوت آن با حالت آلفا و ریلاکسیشن</b> .....	۳۷
آیا حالت هیپنوتیزم همان حالت آلفا است؟	
فرکانس امواج مغزی در هیپنوتیزم چگونه است؟ .....	۳۹
<b>در آرامش زندگی کنید</b> .....	۴۳
سه شیوه اساسی غلبه بر استرسها .....	۴۵
<b>آیا تمرینات یوگا لازمه خود هیپنوتیزم است؟</b> .....	۵۱
<b>اثرات هیپنوتیزم موقتی نیست</b> .....	۵۵

چرا بیماری مراجعین فروید برگشت می‌کرد؟ ..... ۵۶

**خطرات خود هیپنوتیزم** ..... ۵۹

خود هیپنوتیزم برای چه کسانی مضر است؟

افراد افسرده، بیماران روانی، مبتلایان به صرع

**چگونگی تغییر سریع شخصیت، باورها نگرشها و عادات با عمل**

**به:** ..... ۶۷

ده قانون طلایی «خود تأثیری» ..... ۶۹

**قانون طلایی اول خود تأثیری:** .....

عامل زمان را در تأثیرات تکنیک «خود هیپنوتیزم» در نظر بگیرید.

در چه زمانی می‌توان نتیجه گرفت؟

تأثیرات خود هیپنوتیزم را چگونه ارزیابی کنیم؟

**قانون طلایی دوم خود تأثیری:** ..... ۷۵

در «خود تأثیری» همیشه از تلقینات و تصورات مثبت استفاده کنید نه از تلقینات

و تصورات منفی ..... ۷۷

چرا با تلقینات مثبت نتیجه قطعی نمی‌گیریم؟

آیا جملات منفی می‌تواند اثری در شما داشته باشد؟

**قانون طلایی سوم خود تأثیری:** ..... ۸۱

در خود تأثیری همراه با تلقینات حتماً از تصورات نیز بخوبی استفاده نمائید.

..... ۸۲

اثرات تصویر سازی ذهنی در خود تأثیری چیست؟

در مقابل ذهن کنجکاو و شکاک چه باید کرد؟

## قانون طلایی چهارم خود تأثیری: ..... ۸۵

اولین موضوع خود تأثیری شما باید مثبت کردن ذهن باشد چرا بعضی از افراد با وجود رسیدن به هیپنوز عمیق و انجام تلقینات علمی، نتیجه مثبت بگیرند؟  
در مقابل ذهن منفی گرا و وسواس فکری چه باید کرد؟

## قانون طلایی پنجم خود تأثیری: ..... ۹۱

در مرحله خود تأثیری اولویت‌ها را رعایت کنید و موارد مختلف را همزمان تلقین ننمائید.  
چرا تلقین شادی موجب از بین رفتن افسردگی نمی‌شود؟  
آیا می‌توان همزمان چندین مشکل و بیماری را درمان کرد؟

## قانون طلایی ششم خود تأثیری: ..... ۹۹

در خود تأثیری بدون کسب موفقیت قابل قبول، جلسات خود هیپنوتیزم را متوقف نکنید.  
آیا بیماریها و عاداتها برگشت می‌کنند؟  
چگونه می‌توان مواد مخدر و سیگار را ترک کرد؟

## قانون طلایی هفتم خود تأثیری: ..... ۱۰۵

بعد از عمیق‌تر شدن هیپنوز خود تأثیری را شروع کنید.  
در هر جلسه چند بار تلقین مورد نظر را انجام دهیم؟

چگونه گذشت زمان را در حال هیپنوتیزم متوجه می‌شویم؟

### **قانون طلایی هشتم خود تأثیری: ..... ۱۱۱**

تلقیات و تصورات را با زمان بیشتری انجام دهید.

اهداف خود را در هر جلسه خود هیپنوتیزم چند بار به خود تلقین کنیم؟

تعداد بیشتر تلقینات مفیدتر است یا تعداد کمتر؟

### **قانون طلایی نهم خود تأثیری: ..... ۱۱۶**

در خود تأثیری از یک جمله کوتاه و کامل استفاده نمائید نه جملات طولانی و مختلف.

چرا جملات طولانی خود تلقینی کم اثر هستند؟

چگونه می‌توان به سرعت در ذهن اثر گذاشت؟

### **قانون طلایی دهم خود تأثیری: ..... ۱۲۳**

با «باور» کامل در حال خود هیپنوتیزم خود تأثیری نمائید.

آیا با خود هیپنوتیزم می‌توان روی آتش راه رفت؟

چگونه نیروهای عظیم درونی را بیدار کنیم؟

راز اساسی حکومت به خویشتن چیست؟

نگرش پرسشگر و «حوزه تردید»

عبور از آتش توسط «کودابوکس» و بیهوش شدن فیزیکدان ..... ۱۳۱

نگرش پذیرا و «حوزه باور» ..... ۱۳۲

جوانی که در خود سردرد می‌گرن ایجاد می‌کرد. .... ۱۳۸



راههای دستیابی سریع به هیپنوز عمیق. .... ۱۴۱

راه اول - در حین تمرین خود هیپنوتیزم از حرکات اضافی دست و پا و بدن خودداری کنید. .... ۱۴۳

راه دوم - را حین تمرین سرفه یا صدای خود را صاف نکنید. .... ۱۴۶

راه سوم - در تمرکز فکر فشار نیاورید بلکه با احساس تمرکز کنید. .... ۱۴۷

راه چهارم - در تمرین خود هیپنوتیزم توجهی به محیط بیرون نداشته باشید. .... ۱۴۹

راه پنجم - در تمرین خود هیپنوتیزم حس کنجکاوی را تعطیل کنید. .... ۱۵۲

راه ششم - در خود هیپنوتیزم بایستی تمرکز مداوم را عمل نمائید. .... ۱۵۴

راه هفتم - در حال هیپنوز از تجدید نفس خودداری کنید. .... ۱۵۶

راه هشتم - احساسهای منفی مثل بی حوصلگی و خستگی را در حین هیپنوز متوقف کنید. .... ۱۵۸

بسیست دستور طلایی برای موفقیت در تمرین خود هیپنوتیزم. .... ۱۶۰

دستور طلایی اول همیشه خود را با رمز شرطی هیپنوتیزم نمائید. .... ۱۶۲

دستور طلایی دوم همیشه با رمز بیداری از هیپنوز خارج شوید. .... ۱۶۴

دستور طلایی سوم در حین تمرین خود هیپنوتیزم محیط را آماده کنید. .... ۱۶۷

الف) توجیه کردن اطرافیان

ب) دور کردن عوامل صدای اطرافیان از محل تمرین

دستور طلایی چهارم با آمادگی روانی و اشتیاق تمرین را شروع کنید. .... ۱۷۲

دستور طلایی پنجم مکان تمرین شما باید راحت و خوشایند باشد ..... ۱۷۳

دستور طلایی ششم به صداهاى محیط بی توجه باشید ..... ۱۷۴

دستور طلایی هفتم درمان حین از پوشش و لباس راحت استفاده کنید ... ۱۷۵

دستور طلایی هشتم نور و دمای محیط را تنظیم کنید. .... ۱۷۷

دستور طلایی نهم قبل از تمرین شکم و مثانه را خالی کنید ..... ۱۷۹

دستور طلایی دهم قبل از تمرین لازم است دست و صورت و پاها را

بشوئید ..... ۱۸۰

دستور طلایی یازدهم در ابتدای شروع تمرین بهتر است در اتاق تنها باشید ۱۸۱

دستور طلایی دوازدهم بهترین زمانهای تمرین را انتخاب کنید. .... ۱۸۲

دستور طلایی سیزدهم وقتی خواب آلود هستید در حالت نشسته خودهیپنوتیزم

کنید ..... ۱۸۴

دستور طلایی چهاردهم با معده پر یا خالی تمرین نکنید ..... ۱۸۶

دستور طلایی پانزدهم بهتر است هر جلسه تمرین کمتر از ده دقیقه نباشد . ۱۸۹

دستور طلائی شانزدهم شب قبل از خواب تمرین نکنید مگر به قصد خواب..... ۱۹۱ طبیعی

خطرات هیپنوتیزم ..... ۱۹۴

دستور طلائی هفدهم زمان بیشتری در حالت کاتالپسی و انقباض عضلانی نمایند ..... ۲۰۰

دستور طلائی هجدهم تمرین خود هیپنوتیزم را بطور مستمر و منظم انجام دهید..... ۲۰۳

دستور طلائی نوزدهم خود هیپنوتیزم را به مدت ۴۰ روز مداوم انجام دهید ..... ۲۰۵

دستور طلائی بیستم رمز شرطی و رمز بیداری را به آرامی و با احساس انجام دهید..... ۲۰۷

اثرات معجزه آسای تلقین و رعایت قوانین طلائی آن. .... ۱۱۱

قوانین طلائی تلقین ..... ۲۱۲

تکنیک تنفس و ارتباط آن با خود هیپنوتیزم: ..... ۲۱۷

تکنیک عملی تنفس عمیق قبل از شروع خود هیپنوتیزم: ..... ۲۱۹

## مقدمه

ای نامه اسرار الهی که تویی      وی آینه جمال شاهی که تویی  
بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست      از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

انسان موجودی الهی است و روح الهی در کالبد او دمیده شده است همانگونه که امام علی (ع) می فرمایند: «ای انسان تو فکر نکن که موجود کوچک و ناتوانی هستی بلکه دنیای عظیم تر از دنیای بیرون در درون توست. دوی تو در توست نمی بینی و شفای تو در توست نمی دانی»

همیشه اندیشمندان، عرفا و فلاسفه بدنبال کشف تواناییهای عظیم الهی انسان بوده اند تا بتوانند انسان را با خودش آشنا کنند و آشتی دهند تا انسان بتواند با استفاده از استعدادهای شگفت انگیز خود، راه سعادت بیپایید و به سر منزل مقصود و خوشبختی برسد. امام علی (ع) انسان را موجودی بسیار توانا و

قدرتمند می‌داند که خوشبختی و سلامتی را باید از درون خودش بجوید. امام علی (ع) در جای دیگری می‌فرماید: «خودشناسی بهترین دانشهاست». حضرت عیسی (ع) فرموده‌اند: «ای انسان اگر تو با خودت صلح کنی، زمین و آسمان با تو صلح خواهد کرد» یعنی دردها، رنجها، ناملایمات و ناکامی‌ها به خود انسان بر می‌گردد. اگر انسان اصلاح شود و ضعف‌ها، اختلالات و ناخالصیهای روح خود را از بین ببرد دنیا برای او بهشت خواهد بود و همواره در کنار دیگران احساس خوشبختی خواهد کرد.

دانشمندی می‌گوید: «اگر می‌خواهی به جهان حکومت کنی، بر مردم حکومت کن و اگر می‌خواهی بر مردم حکومت کنی، بر خودت حکومت کن». یعنی مشکل اصلی انسان اینست که نمی‌تواند بر خودش مسلط باشد. اگر انسان بر خودش مسلط نباشد نمی‌تواند کارهای بزرگ و ارزشمند انجام دهد. لازمه پیشرفت و کارهای بزرگ حکومت و تسلط بر خویشتن است. انسان همیشه بدنبال برقراری رابطه با دیگران و حتی محیط اطراف است. انسان با پدیده‌های مادی نیز رابطه برقرار می‌کند. بعنوان مثال شما در فصل تابستان لباس خنک می‌پوشید و در فصل زمستان لباس گرم، در عروسی و جشن با لباس شاد و در عزاداری با لباس سیاه و عزا شرکت می‌کنید. با پدر و مادر بنوعی و با دیگر اعضای خانواده نوعی دیگر رابطه برقرار می‌کنید. با رئیس اداره بنوعی برخورد می‌کنید و با کارمندان دون پایه بنوعی دیگر و با همکاران صمیمی به نوعی دیگر.

انسان همیشه چگونگی رابطه برقرار کردن با دیگران را تمرین می‌کند ولی متأسفانه با خودش نمی‌تواند ارتباط خوب برقرار کند. چون اگر انسان بتواند با خودش رابطه برقرار کند و صحیح‌ترین برخورد را با خودش داشته باشد می‌تواند مشکلات فکری خود را حل نماید، اختلالات شخصیتی خود را از بین

ببرد، استعدادها ی خود را شکوفا سازد، اخلاق و منش خود را زیبا کند، نیروهای عظیم درونی را بیدار و فعال سازد و از تواناییهای خود استفاده نماید و از زندگی خود شاهکاری بسازد و بهترین بنده برای خدای خود بهترین هممنوع برای انسانهای دیگر باشد.

ادیان الهی و مکتبهای عرفانی و فلسفی و علوم باطنی و درونی تلاش می کنند انسان را به خود شناسی دعوت کنند. بهنوان مثال در دین مقدس اسلام خود شناسی مقدمه خدا شناسی ذکر شده است. مکتبها و علوم درونی و انسانی بدنبال کشف راهکارهای عملی خود شناسی و خود سازی هستند. از زمانهای قدیم مکتبهای عرفانی بدنبال کشف شیوه ها و تکنیکهای عملی برای دستیابی به ضمیر باطن (ناخود آگاه) انسان و استفاده از تواناییهای عظیم بشری بودند. و می خواستند با دستیابی به ضمیر نا خود آگاه رفتارهای او را اصلاح، نگرش او را مثبت کرده و او را در مقابل مشکلات زندگی قوی سازند و موجب سعادت و موفقیت او شوند.

خود هیپنوتیزم چکیده تکنیکهای عملی مکتبهای درونی است که با ورود به عالم درون و ضمیر ناخود آگاه انسان، او را برای خودشناسی و خود سازی یاری می کند. این تکنیک در فرهنگها و مکتبهای مختلف درونی و عرفانی اسامی مختلفی دارد ولی تحقیقات نشان می دهد که همه این اسامی در نهایت به یک مفهوم اشاره می کنند که مادر زبان علمی اسم آنرا «خود هیپنوتیزم» می نامیم. «خود هیپنوتیزم» علمی ترین شیوه برقراری ارتباط با ضمیر ناخود آگاه است که اگر درست تمرین بشود نتایج سریع و جالب توجهی خواهد داشت و عیوب و نواقص بعضی از مکتبهای درونی مثل مدیتیشن را نیز ندارد.

اگر این تکنیک همانطوریکه در این کتاب بدقت آموزش داده شده است عمل شود نه بلکه اثرات عملی قابل توجهی خواهد داشت بلکه پایه ای برای

مکتبهای عملی انسان شناسی خواهد بود. پس لازم است علاقمندان مکتبهای عرفانی و درونی با ابعاد علمی خود هیپنوتیزم آشنا شوند تا در تمرینات خود از اصول علمی و تجربی آن بخوبی بهره‌مند گردند.

در این کتاب تلاش نموده‌ام تجارب هفده سال کار عملی و تحقیقات خود را بصورت کاربردی و صادقانه در اختیار علاقمندان قرار دهم تا این کتاب جنبه آموزشی عملی داشته باشد و مردم خوب کشورمان بتوانند بدون نیاز به استاد، این تکنیک را براحتی تمرین نموده و نتایج دلخواه خود را بگیرند. همچنین در این کتاب تلاش کرده‌ام موضوعات علمی را با زبانی ساده، همه فهم و غیر دانشگاهی مطرح کنم تا همه علاقمندان و آنانیکه فقط سواد خواندن و نوشتن دارند بتوانند از این کتاب استفاده کنند. و از تحصیل کردگان و روانشناسان انتظار دارم که بخاطر ساده و روان بودن نوشته‌ها و توضیحات مفصل و همراه با جزئیات بر اینجانب خرده نگیرند چون این کتاب دانشگاهی و مخصوص دانشجویان روانشناسی نیست بلکه عموم مردم باید بتوانند از این کتاب استفاده نمایند.

صمد ولیزاده

روانشناس بالینی

مدرس دیدگاههای نوین روانشناسی

**چرا این کتاب را نوشتم؟**



## چرا این کتاب را نوشتم؟

### در کلاسهای مدرسین کم تجربه شرکت نکنید

ممکن است این سؤال برای بعضی از خوانندگان عزیز پیش بیاید که چرا این کتاب نوشته شد و تمام ابعاد خود هیپنوتیزم بصورت کامل در اختیار علاقمندان قرار گرفت؟

در جواب باید گفت که: چون تا حال کتابهایی که درباره خود هیپنوتیزم نوشته شده و یا از زبانهای خارجی ترجمه شده‌اند نارسا بوده و هر کدام از آنها در کنار طرح یکسری مطالب کلی و تکراری، بُعدی از ابعاد تکنیک خود هیپنوتیزم را توضیح داده‌اند. یا بهتر بگوییم کتابهایی که تا حال در زمینه خود هیپنوتیزم نوشته شده‌اند جنبه اطلاع رسانی داشته‌اند نه جنبه آموزشی و کاربردی.

چرا کتبی که درباره خود هیپنوتیزم و آموزش آن نوشته شده است، بصورت کامل همه ابعاد عملی و علمی این تکنیک را آموزش نداده‌است ممکن است علل مختلفی داشته باشد و خود نویسندگان آن کتب بایستی جوابگو باشند. ولی در

یک نگاه کلی می توان گفت که متأسفانه بعضی از نویسندگان کتب خود هیپنوتیزم خودشان این تکنیک را در حد عالی و یا حتی خوب بلد نبوده اند، بهمین خاطر نتوانسته اند کتابی بنویسند که مورد استفاده عملی علاقمندان قرار گیرد.

گروه دیگر نویسندگان نیز کسانی هستند که خودشان در این تکنیک متبحر هستند ولی به دلایلی نمی خواستند آن را به دیگران آموزش دهند و یا براحتی نکات کلیدی آنرا در اختیار عموم قرار دهند.

من سالها قبل بعد از مدتها تمرین موفق خود هیپنوتیزم، متوجه این خلأ گردیدم. و در رفع این مشکل کتاب «اسرار خود هیپنوتیزم» را نوشتم که علاقمندان خود هیپنوتیزم و مردم علم دوست و خوب کشورمان با نامه های بی شمار و تشویقهای پی در پی، اینجانب را شرمنده محبتهای خود کردند و اعلام نمودند که با استفاده از کتاب «اسرار خود هیپنوتیزم» موفق شده اند این تکنیک را بخوبی انجام دهند و نتایج خوبی بگیرند.

در مدت پانزده سال گذشته شاهد برپایی کلاسهای آموزشی خود هیپنوتیزم در نقاط مختلف کشورمان بودیم که افراد زیادی با ادعای هیپنوتیست بودن، اداره این کلاسها را بعهدہ داشتند. متأسفانه بجز چند نفر انگشت شمار، بقیه مدعیان از تجربه و دانش بسیار ناقصی در این زمینه برخوردار بوده اند. و دایر نمودن کلاسها توسط این مدرسین کم تجربه و بی صلاحیت موجب بروز مشکلاتی از این قبیل شده است:

الف - چون نتوانسته اند این تکنیک را خوب یاد بدهند، موجب گسترش جو بد بینی علاقمندان شده اند و این ذهنیت منفی را بوجود آورده اند که تکنیک خود هیپنوتیزم بی اثر است یا یاد گرفتن آن ناممکن می باشد.

ب - با آموزشهای غلط و ناقص موجب آسیب زدن به اعصاب و روان شاگردان شده اند و ذهن آنها را به حالت هیپنوز مقاوم یا حساس کرده اند. طوری

که این حساسیت منفی ذهن به آسانی از بین نمی‌رود.

پ - باورهای غلطی از ماهیت و تواناییهای تکنیک خود هیپنوتیزم مطرح نموده‌اند که این باورهای منفی برای یادگیری بعدی شاگردان مانعی جدی بوده است. طوری که وقتی به کلاس تخصصی‌تر نیز مراجعه نموده‌اند با آن باورهای غلط موفق به یادگیری خوب تکنیک خود هیپنوتیزم نشده‌اند.

ت - وقت و انرژی شاگردان را هدر داده و هزینه‌ای را به آنها تحمیل کرده‌اند که هیچگونه بازدهی نداشته است.

ث - به بعضی از شاگردان با قاطعیت تمام اعلام نموده‌اند که شما استعداد هیپنوز پذیری ندارید. این موجب شده است که آنها از یادگیری این تکنیک ناامید شوند. ولی وقتی هیپنوتیزور مجرب و متخصص با این افراد کار کرده است، به آسانی هیپنوتیزم شده و بخوبی به تکنیک خود هیپنوتیزم شرطی شده‌اند.

مشاهده نمودم که هنوز هم عده زیادی مدعی فاقد صلاحیت مشغول دایر نمودن کلاس آموزشی خود هیپنوتیزم هستند و مشکلات ذکر شده را بوجود می‌آورند، از طرفی تعداد زیادی از علاقمندان خود هیپنوتیزم در شهرستانهای دور از پایتخت هستند و به یک هیپنوتیست مجرب و متخصص دسترسی ندارند و مراجعه آنها به تهران مستلزم صرف وقت و هزینه زیادی است. با توجه به کلام زیبای امام علی (ع) که فرموده‌اند «زَكَاةُ الْعِلْمِ نَشْرُهُ»، تصمیم گرفتم با نوشتن این کتاب هم به گسترش این تکنیک مفید و علمی در جامعه اسلامی مان کمک کنم و هم علاقمندان بی شمار این علم را از مراجعه به مدعیان فاقد صلاحیت و مشکل ساز بی نیاز سازم و به آنها کمک نمایم که بدون صرف هزینه و زمان، موفق به اجرای تکنیک علمی خود هیپنوتیزم شوند.

همچنین مطالعه این کتاب به کسانی که مشغول آموزش خود هیپنوتیزم هستند ولی به تبحر، آگاهی و تسلط کافی در این زمینه دست نیافته‌اند، کمک خواهد کرد

که بعد از این بیشتر و بهتر با ابعاد خود هیپنوتیزم آشنا شوند و توانایی علمی خود را بالا برده و نواقص خود را در این راه از بین ببرند.

البته لازم می‌دانم به آنانی که مشغول آموزش خود هیپنوتیزم به علاقمندان هستند دوستانه توصیه کنم که بدون تسلط و آگاهی و تجربه کافی به آموزش این تکنیک اقدام ننمایند که این کار هم خطر ساز و مشکل ساز خواهد بود و همچنین آموزش غلط آن یا ایجاد مشکلاتی که در اول این بحث ذکر شد ظلمی به علاقمندان این علم خواهد بود.

اینک که اینجانب تمامی رموز این تکنیک مفید را در این کتاب آموزش داده‌ام، امیدوارم علاقمندان آن با مطالعه دقیق و اجرای مراحل نیازی به شرکت در کلاسهای آموزشی خود هیپنوتیزم نداشته باشند و ما را نیز از دعای خیر خود محروم نسازند.

# امتیاز ویژه این کتاب

## امتیاز ویژه این کتاب

چرا انتشار دهها کتاب به یادگیری خود هیپنوتیزم کمک نکرده است؟

تا حال بیش از پنجاه جلد کتاب درباره خود هیپنوتیزم در ایران نوشته شده است ولی بجز افراد نادر، دیگر علاقمندان خود هیپنوتیزم موفق به یادگیری خود هیپنوتیزم با استفاده از دستورات این کتاب ها نشده‌اند. چون این کتابها فقط به کلیات و تعاریف و اطلاع رسانی ناقص پرداخته‌اند یعنی صرفاً جنبه اطلاع رسانی داشته‌اند و بعد آموزشی آنها بسیار ناقص بوده است.

در کتب خود هیپنوتیزمی بدون اینکه ابعاد مختلف تکنیک خود هیپنوتیزم شرح داده شود و اصول اولیه و بدیهی این تکنیک بحث و آموزش داده شود، مستقیماً به توضیح ناقص و کوتاه یک یا چند تکنیک عملی پرداخته‌اند. بنابراین وقتی تمرین کننده سعی می‌کند آن تکنیک را تمرین کند با دهها مشکل روبرو می‌شود و نمی‌داند چه بکند و وقتی نمی‌تواند این مشکلات را حل کند از ادامه تمرین دلسرد و منصرف می‌شود. بعضی مواقع تمرین کننده هنگام انجام تمرین دچار

اشکالاتی می‌شود که بخاطر عدم آگاهی به همه ابعاد تکنیک، قادر به رفع اشکال نمی‌شود و دچار مشکل روحی می‌گردد. افرادی که بعد از تمرینات ناقص خود هیپنوتیزم دچار، اضطراب، سردرد، افسردگی، ضعف تمرکز فکر و... شده‌اند کم نیستند.

بعضی مواقع نیز وقتی تمرین کننده با خواندن یک یا چند کتاب به این نتیجه می‌رسد که تکنیک خود هیپنوتیزم بسیار آسان و ساده است شروع به تمرین می‌کند بدون اینکه همه جوانب آنرا در نظر بگیرد و همه اصول آن را رعایت کند، و با دو سه بار تمرین تکنیک ارائه شده، نتیجه خوبی نمی‌گیرد، ذهنش دچار منفی‌گرایی می‌گردد و به این نتیجه می‌رسد که قادر به پیشرفت در این تکنیک نیست. متأسفانه گرایش ذهن اکثر افراد به جنبه منفی پدیده‌ها بیش از گرایش به جنبه مثبت است و در طول زمان به این موضوع عادت کرده است طوری که پیشرفت‌ها و نتایج خوب را در نظر نمی‌گیرد ولی به نتایج منفی بصورت جدی توجه می‌کند. امتیاز ویژه این کتاب اینست که به همه ابعاد لازم تکنیک خود هیپنوتیزم پرداخته است و ویژگیهای مختلف این تکنیک را با جزئیات کامل و مفصل توضیح داده است. اگر به مسائل جزئی و دقیق توجه نکنیم در مسائل کلی به نتیجه مثبت نمی‌رسیم. ممکن است با عدم رعایت دستورات جزئی در تمرینات، با شکست جدی مواجه شوید. مثلاً اگر حتی شما جزء سوژه‌های مستعد باشید ولی اصول اولیه تمرین را رعایت نکنید مثلاً نور اتاق نامناسب باشد یا لباس شما تنگ و اذیت کننده باشد و یا بستر شما مناسب نباشد و یا ندانید که با سرو صدای محیط چه باید بکنید، در تمرین خود هیپنوتیزم موفق نخواهید شد.

در طول حدود ۱۷ سال تمرین عملی خود هیپنوتیزم و تحقیقات علمی به این نتیجه رسیدم که تنها راه یادگیری صحیح و تمرین موفق تکنیک خود هیپنوتیزم اینست که این تکنیک را گام به گام با تمامی ویژگیهای ممکن و جزئیات آن

آموزش دهم و پیرایه‌های غلط و ادعاهای نادرست و اطلاعات ناقص و اشتباه را از این تکنیک بزدایم و این تکنیک را بصورت کامل در اختیار علاقمندان قرار دهیم.

اگر افرادی نتوانند از این کتاب نتیجه بگیرند چه باید بکنند؟

این کتاب را با زبان بسیار ساده و مردمی و قابل فهم برای همه افراد نوشته‌ام و از ادبیات کنگ و دانشگاهی و علمی دوری کرده‌ام تا عموم مردم بتوانند از این کتاب استفاده کنند. اگر واقعاً افرادی پیدا شوند که با استفاده از این کتاب موفق به تمرین خوب خود هیپنوتیزم نشوند، ممکن است دو اشکال عمده داشته باشند: الف - اشکال اول این می‌تواند باشد که کتاب را ناقص خوانده و به مراحل مختلف تمرین آن بصورت منظم عمل نکنند و بعضی توصیه‌های این کتاب را رعایت ننمایند. به همه تمرین کنندگان توصیه می‌نمایم کتاب را دقیق بخوانند و مراحل را آنگونه که گفته شده عمل کنند و به جزئیات تمرین توجه جدی داشته باشند.

ب - اشکال دوم ممکن است این باشد که فرد از نظر سیستم عصبی روانی استعداد هیپنوز پذیری خوب نداشته باشد و به دلیل مشکلات جسمی و یا فکری و یا ضعف شدید تمرکز فکر و یا موانع موجود در ضمیر ناخود آگاه نتواند در تمرین خود هیپنوتیزم موفق عمل کند. البته به نظر دانشمندان هیپنوتیزم، درصدی از انسانهای عاقل و بالغ و سالم استعداد هیپنوز پذیری ندارند.

اگر شما با تلاش صحیح و جدی نتوانستید با استفاده از این کتاب در تمرین خود هیپنوتیزم موفق عمل کنید، بایستی به یک متخصص مجرب و علمی



هیپنوتیزم مراجعه کنید تا با شیوه شرطی سازی مستقیم، تکنیک خود هیپنوتیزم را به شما آموزش دهد.

**ادعاهای نادرست**

## ادعاهای نادرست

### با خود هیپنوتیزم چقدر می توان به ناشناخته هادست یافت؟

بحث خود هیپنوتیزم علمی مدتها است که در جامعه ایران مطرح شده است و علاقمندان زیادی را بسوی خود جذب نموده است، اساتید و متخصصان این علم در مناطق مختلف کشور مشغول آموزش عملی خود هیپنوتیزم به علاقمندان بوده‌اند گرچه تعداد اساتید و متخصصان هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم زیاد نبوده است ولی توجه مردم فرهنگ دوست و علم پرور کشورمان به این پدیده‌ها با وجود تبلیغ ضعیف در حد قابل قبولی جلوه کرده است. در بیست سال گذشته بخاطر انتشار کتابها و مقالات متعدد، گرایش علاقمندان مباحث خودشناسی به پدیده خود هیپنوتیزم، شدت بیشتری یافته است.

ولی با توجه به برخوردی که با علاقمندان بشمار این تکنیک زیبا داشته‌ام می توانم به جرأت بگویم که علاقمندان خود هیپنوتیزم نتوانسته‌اند به نتایج دلخواه و معقول خود از این تکنیک دست بیابند. علت این امر به دلایل زیر بر می‌گردد:

الف - متأسفانه بعضی از هیپنوتیزورها بصورت علمی و منطقی این پدیده را

به علاقمندان شناسانده‌اند بلکه با بزرگنمایی بعضی از ابعاد خود هیپنوتیزم و با بستن پیرایه‌های غلط و نازیبا به این تکنیک مفید، عملاً انتظارات غلطی درباره تأثیرات آن در ذهن علاقمندان ایجاد کرده‌اند و یا درجات و حالت‌های خود هیپنوتیزمی را بدرستی توضیح نداده‌اند و این نیز برگنگ بودن مسئله کمک کرده و موجب انتظارات غلط از این تکنیک شده است. سعدی می‌گوید:

درخت غنچه برآورد و ببلان مست‌اند	جهان جوان شد و یاران به عیش بنشستند
یکی درخت گل اندر فضای خلوت ماست	که سروهای دگر پیش قامتش پستند
حریف مجلس ما خود همیشه دل می‌برد	علی‌الخصوص که پیرایه‌ای برو بستند

آیا بستن پیرایه و آرایش به یک تکنیک علمی می‌تواند مفید باشد؟ متأسفانه این پیرایه‌ها مفید واقع نشده است. ممکن است پیرایه و آرایش یک عروس را زیباتر و جذاب‌تر کند ولی مطمئناً یک علم و اندیشه را زیباتر نخواهد کرد بلکه موجب زشت‌تر و غیر واقعی‌تر شدن آن خواهد شد و آن علم و اندیشه را زشت خواهد کرد.

متأسفانه بعضی از همکاران با پیرایه‌های نادرست و غیر علمی موجبات تضعیف و از بین رفتن تکنیک زیبا و مفید خود هیپنوتیزم را فراهم نموده‌اند. بعضی از این پیرایه‌های نادرست از این قرار است

خود هیپنوتیزم می‌تواند همه بیماریها را درمان کند! با خود هیپنوتیزم می‌توانید همه بیماریهای خود را درمان کنید!  
اگر کسی خود هیپنوتیزم یاد بگیرد می‌تواند پشت دیوار را ببیند! و کتاب بسته را بخواند!

با خود هیپنوتیزم می‌توان در چندین رشته تحصیلی دکترای پرفسورا

گرفت!

با خود هیپنوتیزم می توان روی خود عمل جراحی انجام داد!

با خود هیپنوتیزم می توان در امتحانات تقلب کرد!

با خود هیپنوتیزم می توان طی الارض یا پرواز کرد!

با خود هیپنوتیزم می توان از دیوار عبور کرد!

علاقه‌مندان ذوق زده و سطحی نگر خود هیپنوتیزم با خواندن ادعاهای بالا که همیشه نیز بدون ارائه توضیحات کافی صورت می‌گیرد، دچار توهمات مختلف می‌گردند. دوست دارند بزودی خود هیپنوتیزم را یاد بگیرند تا سوپرمن! شوند. از دیوارها عبور کنند در آسمان‌ها به پرواز دربیایند! در کنکور بدون درس خواندن رتبه اول را بگیرند! خود را تحت اثرات خود هیپنوتیزم بدون داروی بیحسی و بیهوشی دست جراح بسپارند! چندین دکتر در رشته‌های مختلف دریافت کنند! و...

افراد زیادی به نگارنده مراجعه کرده‌اند که درخواستهای عجیب و غریبی داشته‌اند از این قبیل:

من نتوانسته‌ام برای کنکور مطالعه کنم آیا می‌توانم در این سه هفته باقی مانده با یادگیری خود هیپنوتیزم در کنکور قبول شوم؟  
اگر خود هیپنوتیزم را یاد بگیرم می‌توانم در مدت سه ماه ده سانتی متر قد خود را بلند کنم؟!

با یادگیری خود هیپنوتیزم در مدت چند ماه می‌توانم از دیوار عبور کنم؟  
می‌توانید با هیپنوتیزم کاری کنید که من با چشمان بسته کتاب بخوانم؟ و...  
وقتی فردی با این ذهنیت شروع به یادگیری خود هیپنوتیزم بکند هرگز موفق به یادگیری آن نخواهد شد. چون این فرد انتظارات غلط و نادرستی از خود هیپنوتیزم دارد.

آیا ادعاهای بالا صد در صد نادرست است یا واقعیت دارد؟ در جواب به این سؤال گفتنی است که در اصل مطرح کردن این ادعاها نادرست است و شاید هم بعضی از ادعاها نادرست نباشد. یعنی ما نمی‌توانیم به صرف درست بودن واقعیت چیزی آنرا بصورت کلی و همه‌گیر مطرح کنیم و توهمات غیر عقلانی در افراد کم سواد یا ناآگاه به وجود بیاوریم.

افراد بسیار اندک و انگشت شماری هستند که با تمرین خود هیپنوتیزم، موفق شده‌اند با چشم بسته کتاب بخوانند یا در چند رشته دکترای بگیرند یا روی خود عمل جراحی عمیق انجام دهند و یا به سؤالات امتحانی دست پیدا کنند. منظور نگارنده این نیست که این ادعاها صد در صد غلط هستند بلکه منظور اینست که بدانیم چند درصد از افراد یک جامعه می‌توانند با خود هیپنوتیزم به تواناییهای بالا دست بیابند. تحقیقات نشان می‌دهد که امکان دارد از هر ۲۰ هزار نفر یک نفر با خود هیپنوتیزم کتاب بسته را بخواند، آنهم نه به این راحتی که ما با چشم باز کتاب را می‌خوانیم، بلکه فرد روشن بین در حال خود هیپنوتیزم با صرف وقت زیاد موفق می‌شود چند سطر یا یک صفحه از کتاب بسته را بخواند. وقتی فرد روشن بین بیست دقیقه وقت صرف می‌کند که یک صفحه از کتاب بسته را بخواند، نمی‌تواند بیشتر از آن ادامه دهد چون با ادامه این عمل فشار زیادی به مغز او وارد می‌شود و احساس خستگی شدید و سر درد می‌کند.

ولی بعضی از همکاران هیپنوتیست وقتی ادعاهای فوق را در آثار خود منتشر و در صحبت‌های خود مطرح می‌کنند، محدودیت‌های موضوع را نمی‌شکافند و این مسئله را توضیح نمی‌دهند که همه نمی‌توانند به این قدرتها و تواناییها دست یابند بلکه افراد بسیار نادری قادرند به بعضی از این تواناییها برسند. اگر گفته شود که از هر ۲۰ هزار نفر خود هیپنوتیزم کننده ممکن است یک نفر با چشم بسته در مدت ۲۰ دقیقه یک صفحه از کتاب بسته را بخواند، خواننده علاقمند متوجه اصل قضیه

می‌شود. ولی وقتی متخصص هیپنوتیزم در کتابش بدون هیچ توضیحی ادعا می‌کند که: با خود هیپنوتیزم می‌توان با چشم بسته کتاب را خواند و مثالی نیز از فردی می‌آورد که با یادگیری خود هیپنوتیزم به این توانایی رسیده بود اکثر خوانندگان فکر می‌کنند که همه تمرین کنندگان خود هیپنوتیزم، به توانایی خواندن کتاب با چشمان بسته دست خواهند یافت.

افرادی در تاریخ وجود داشته‌اند که از دیوار عبور می‌کردند و یا طی الارض می‌نمودند ولی این افراد در صد بسیار ناچیزی از کل انسانها بوده‌اند (شاید از هر صد میلیون نفر یک نفر) همچنین این افراد فقط با تکنیک ساده خود هیپنوتیزم به این توانایی نرسیده بوده‌اند بلکه با ۳۰ یا ۴۰ سال تمرین تکنیکهای سخت روحی و رعایت دهها اصل در زمینه علوم درونی و معنوی، موفق شده‌اند به توانایی عبور از دیوار دست یابند. بعضی وقتها نیز شعبده بازان حرفه‌ای جهان مثل دیوید کاپر فیلد، با نمایش کاذب عبور از دیوار (که جز شعبده چیزی دیگری نیست و هیچگونه واقعیتی ندارد) به توهمات علاقمندان خود هیپنوتیزم و علوم درونی دامن می‌زنند.

افرادی پیدا شده‌اند که با شروع به تمرین تکنیک خود هیپنوتیزم و طی مراحل پیشرفت آن و گام نهادن در عرصه علوم درونی به تواناییهای فوق بشری دست یافته‌اند و کارهای عظیم و اعجاب برانگیزی انجام داده‌اند و حتی از زمین فاصله گرفته و در چند متری زمین به پرواز درآمده‌اند، ولی این اتفاق نمی‌تواند ثابت کننده این موضوع باشد که همه افراد انسانی می‌توانند با تمرینات خود هیپنوتیزم به آن قدرتها برسند. اولاً آن افراد دارای استعدادهای خاصی در این زمینه‌ها بوده‌اند. ثانیاً دهها سال عمر خود را صرف کرده و با تمرینات مداوم و طاقت فرسا و رعایت یکسری اصول خاص و پیشرفته که در تکنیک خود هیپنوتیزم علمی وجود ندارد، توانسته‌اند به بعضی نیروها یا تواناییها نائل آیند: «بسیار سفر

باید تا پخته شود خامی».

اگر افرادی ادعا می‌کنند که بایک ساعت تمرین خود هیپنوتیزم در هر روز می‌توان به آن تواناییهای عظیم دست یافت بدانید که ادعای آنها غیر علمی، غیر تجربی و پوچ است.

با تمرینات کم، هر فردی براساس سیستم عصبی روانی خود به یکسری تواناییهای مفید و مؤثر دست خواهد یافت و هرچه بهتر و بیشتر تمرین کند در اهداف بیدار کردن نیروهای درونی موفق‌تر خواهد بود ولی به قدرتهای خارق العاده مثل عبور از دیوار یا پرواز جسم و یا دیدن پشت دیوار نائل نخواهد شد.



**خود هیپنوتیزم و تفاوت  
آن با حالت آلفا و  
ریلاکسیشن**

خود هیپنوتیزم و تفاوت آن با حالت آلفا و ریلاکسیشن

آیا حالت هیپنوز همان حالت آلفا است؟

فرکانس امواج مغزی در هیپنوتیزم چگونه است؟

از نظر علمی انسان موقعی زنده است که مغز او زنده باشد و زنده بودن مغز از وجود امواج الکتریکی فعالیت مغز نتیجه گیری می گردد. در علم پزشکی با الکتروانسفالوگرافی امواج الکتریکی مغز را ثبت و ضبط می کنند تا کیفیت فعالیت مغز را مطالعه نمایند. علامت اختصاصی آن EEG است.

با توجه به فعالیت مغز انسان، چهار حالت را در زندگی خود احساس و تجربه می کند. حالت بیداری حالت آلفا حالت خواب و حالت بیهوشی.

در هر حالتی فرکانس امواج مغزی با حالت های دیگر فرق می کند. در حالت بیداری کامل امواج مغزی، بیشتر از نوع امواج «بتا» است که این وضعیت را می توانیم «حالت بتای مغزی» نامگذاری کنیم/ وقتی مشغول کارهای روزمره

زندگی مثل تمرکز، توجه ودقت، حل مسائل، مذاکره، کارکردن، راه رفتن، رانندگی هستیم فرکانس امواج مغزی از نوع بتا است یعنی امواج مغزی در بیداری بین ۱۴ تا ۲۶ بار در ثانیه نوسان پیدا می کند. وقتی انسان تحت استرس است و یا کار انجام می دهد تعداد امواج مغزی بیشتر نیز می شود که به آن «بتای سریع» می گویند مثلاً تا ۳۲ بار نوسان در ثانیه.

وقتی انسان در حال استراحت کردن و آرامش است فرکانس امواج مغزی بتدریج کاهش می یابد و به ۷ تا ۱۴ عدد در ثانیه می رسد. که در این شرایط به آنها «امواج آلفا» اطلاق می گردد هر چه در آرامش جسمی و فکری بیشتری فرو رویم در سطح عمیقتری از حالت آلفا قرار می گیریم اگر چشمان ما در حالت آرامش جسمی و فکری بسته باشد حالت آلفا عمیق تر خواهد بود.

وقتی امواج مغزی کندتر می شود و استراحت بیشتر می گردد فرکانس امواج از ۷ کمتر می گردد و انسان وارد حالت خواب آلودگی و خواب طبیعی می گردد و انسان خواب می بیند و هر چه خواب طبیعی عمیق تر می گردد فرد به حالت خواب عمیق بدون رؤیا وارد می شود و تعداد فرکانس ها به ۴ می رسد. بوجود آمدن فرکانس بین ۴ تا ۷ را حالت تتا می نامند.

وقتی خواب خیلی عمیق می گردد امواج مغزی باز هم کندتر می شود و فرکانس امواج بین ۴ تا ۰/۵ قرار می گیرد که این حالت را حالت دلتا می گویند. می توان گفت حالت بیهوشی و حالت از خود بیخودی کامل دلتای عمیق را می رساند. یعنی وقتی فرد در حالت دلتای عمیق قرار می گیرد در حقیقت به بیهوشی رسیده است.

بعضی از دانشمندان و متخصصان حالت آلفا را همان حالت هیپنوز می نامند و فرقی بین این دو حالت قائل نمی شوند و بعضی نیز حالت هیپنوز را عین حالت ریلاکسیشن می دانند و ریلاکسیشن را اسم دیگر هیپنوز مطرح می کنند. ولی به

اعتقاد نگارنده حالت هیپنوز با حالت آلفا و ریلاکسیشن تفاوت‌هایی دارد. در حالت هیپنوز امکان دستیابی به لایه‌های درونی‌تر ذهن وجود دارد و هیپنوز کامل به معنای ورود به عمیق‌ترین لایه‌ها و درونی‌ترین فایل‌های ذهن انسان است.

ریلاکسیشن حالت هیپنوز سبک یا آلفای سبک است و ریلاکسیشن پیشرفته در حقیقت حالت هیپنوز متوسط یا نیمه عمیق و آلفای عمیق محسوب می‌گردد. ولی هیپنوز عمیق و خیلی عمیق در حقیقت حالت‌های تتا و دلتا را نیز در بر می‌گیرد. به اعتقاد من درجه ۹ و ۱۰ هیپنوز (به مبحث درجات هیپنوز مراجعه کنید) حالت‌های تتا و دلتا را در خودش دارد و در درجات ۹ و ۱۰ هیپنوز فرکانس امواج مغزی از مرحله آلفا یعنی ۷ تا ۱۴ کاهش می‌یابد و به ۵، ۴ و پایین‌تر می‌رسد می‌توان حدس زد که در درجه ۹ هیپنوز فرکانس امواج مغزی مثل فرکانس امواج خواب طبیعی (بین ۷-۴) قرار می‌گیرد و تفاوت آن با حالت خواب داشتن قدرت برنامه ریزی مغز در آن حالت است. و در درجه ۱۰ هیپنوز فرکانس امواج مغزی مثل فرکانس امواج بیهوشی و خواب عمیق (بین ۴-۰/۵) است طوری که در درجه ۱۰ هیپنوز فرد آماده عمل جراحی می‌باشد. ولی با این حال درجه ۱۰ هیپنوز با حالت دلتا تفاوت‌هایی دارد که آن نیز به قدرت برنامه ریزی مغز بر می‌گردد. البته درک این بحث بسیار پیچیده و نیازمند تحقیق و تأمل وسیع‌تری است.

**در آرامش زندگی کنید**

## در آرامش زندگی کنید

سه شیوه اساسی غلبه بر استرسها

زندگی روز به روز پیچیده تر می شود و انسان امروزی با این زندگی پیچیده مشکل دارد. مهمترین اثر زندگی پیچیده و مشکلات آن بوجود آمدن استرسها (فشارهای عصبی روانی است) طوری که بعضی از اندیشمندان عصر حاضر را «عصر استرس» نامگذاری می کنند. استرسها اثرات بسیار مخربی در زندگی انسان دارد و سلامتی جسمی و روحی انسان را بصورت جدی تهدید می کند.

انسان امروزی باید بیش از نیازهای دیگر دنبال راههای کسب آرامش باشد تا بتواند در آرامش زندگی کند. انسان موقعی احساس خوشبختی می کند که در آرامش باشد و بتواند فشارها و نا ملایمات را در زندگی خود به حداقل برساند. افرادی که به تمرین علوم درونی می پردازند و در راه خودشناسی و خود سازی گام بر می دارند بایستی به آرامش توجه بیشتری داشته باشند.

متأسفانه امروزه با افزایش فشارهای عصبی روانی و مشکلات زندگی افراد برای فرار از دست این فشارها به شیوه‌های غلط و کاذب کسب آرامش پناه می‌برند. از جمله این شیوه‌ها استفاده از داروهای آرام بخش است آمار نشان می‌دهد امروزه در دنیا مصرف قرصهای آرامش بخش بیش از هر زمان دیگری شایع شده است و از زن و مرد و پیر و جوان با انواع مختلفی از داروهای آرام بخش آشنا هستند و بعضی در زمانهای خاصی و بعضی سالهای متوالی و بعضی نیز بصورت همیشگی داروهای آرام بخش مصرف می‌کنند تا با احساس آرامش زندگی کنند.

مصرف سیگار نیز یکی دیگر از زاهای کاذب کسب آرامش است با اینکه هر چند وقت یکبار اثرات مضر و خطرناک سیگار توسط محققین اعلام می‌شود ولی متأسفانه مصرف آن روز به روز بیشتر می‌گردد و سیگار در بین تعداد کثیری از مردم وسیله‌ای برای آرامش و رفع تنش‌ها شناخته می‌شود. و تنها توجیه افراد سیگاری در مورد مصرف سیگار اینست که با مصرف آن فشارهای زندگی را تخلیه یا تحمل می‌کنند!

مصرف مواد مخدر و روان گردان یکی دیگر از شیوه‌های خطرناک و کاذب کسب آرامش در دنیای امروزی است. مصرف موادی مانند تریاک، حشیش، هروئین، آمفتامین، ال - اس - دی، ماری جوانا و گرس (علف) بین اقشار مختلف مردم در سطح جهان به چشم می‌خورد. هدف مصرف کنندگان مواد مخدر نیز کسب آرامش، رهایی و نشئه لذت بخش است. مصرف کنندگان مواد مخدر با اینکه هر روز با چشم خود نابودی صدها هزار نفر را در سراسر جهان بخاطر مصرف مواد مخدر می‌بینند و تأثیرات بسیار منفی مصرف مواد مخدر را در زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی مشاهده می‌کنند ولی متأسفانه باز هم به طرف مصرف این مواد می‌روند.

یکی دیگر از شیوه‌های مضر و کاذب کسب آرامش مصرف مشروبات الکلی است. عده‌ای نیز با مصرف انواع مشروبات الکلی که ضررهای جدی نیز برای جسم و روح و شخصیت فرد دارد، تلاش می‌کنند استرس‌های خود را تخلیه کنند و آرامش را جایگزین آن سازند.

توسل به شیوه‌ها و مواد مضر برای کسب آرامش تا حال با شکست مواجه شده است و بعد از اینهم با شکست روبرو خواهد شد. مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی و یا سیگار و امثال آنها اگر هم در مدت زمان کوتاهی ایجاد آرامش و رهایی کند، در دراز مدت تبدیل به موضوعی استرس زا و مشکل آفرین خواهد شد. یک فرد معتاد با فکر کردن به اثرات اعتیاد دچار استرس همیشگی خواهد شد. یا یک فرد الکلی و سیگاری در مواجهه شدن با اثرات مخرب الکل و سیگار که بصورت بیماری خود را نشان می‌دهد دچار استرس جدی می‌گردد.

افرادی که دنبال نشئه‌های روحی و آرامش عظیم درونی هستند بایستی دنبال شیوه‌های عملی و مفید باشند. خود هیپنوتیزم یکی از زیباترین و مفیدترین تکنیک‌های کسب آرامش و لذت روحی و نشئه روحانی است. انسان در عمق هیپنوز آنچنان احساس نشئه و رهایی می‌کند که گویی کلیه ذرات هستی با او یکی و دوست شده است. انجام این تکنیک اثرات استرس‌ها را به آسانی تخلیه می‌کند. در این مورد در بحث جداگانه‌ای توضیح داده‌ایم. ولی لازم می‌دانم شیوه‌های ساده‌ی زیستن در آرامش را در اینجا مطرح کنم.

سه شیوه کلی برای زندگی آرام وجود دارد شیوه اول آنست که حداقل امکان از اتفاقات استرس زا دوری کنید از محرک‌ها و کارهایی که همواره موجب ایجاد فشارهای عصبی و روانی می‌گردد فاصله بگیرید. ممکن است بعضی‌ها بگویند که دوری کردن از اتفاقات استرس زا ممکن نیست ولی من معتقدم که انسان با کمی دقت و تفکر می‌تواند خودش را در مسیر رویدادهای پر استرس قرار ندهد و



اتفاقات استرس زا را کم تر کند و یا فشارهای بعضی از رویدادها را به حداقل برساند. چون برای رسیدن به یک مقصد بینهایت راه وجود دارد لازم نیست حتماً از راههای پر تنش و استرس زا حرکت کنیم.

با حفظ همه اصول و منافع و هدف می توانیم با اندیشه و تحلیل راههای کم استرس را انتخاب کنیم.

شیوه دوم نیز آنست که نگرش خود را به زندگی زیبا کنیم و با داوریهای زیبا و مثبت، زندگی و اتفاقات و مشکلات آنرا دوست داشتنی سازیم. درست است که می توانیم با زیرکی و اندیشه ورزی اتفاقات تنش زا را کم کنیم ولی رهایی از زندگی توأم با مشکلات و دوری کردن کامل از رویدادهای فشار زا تقریباً غیر ممکن است. هر قدر اندیشه کنیم و دقت نمائیم باز هم رویدادهای استرس زا در زندگی ما وجود و حضور خواهد داشت. ولی این اندازه از مشکلات و رویدادهای مشکل ساز، جزء روند طبیعی زندگی است. یعنی در شیوه دوم با نگرش مثبت و زیبا رویدادهای مشکل ساز و مسئله دار را، جزء رویدادهای منفی قلمداد و تفسیر نمی کنیم بلکه هر مشکلی که پیش آید و هر اتفاق منفی که بیافتد آنرا روند طبیعی زندگی بحساب می آوریم تا تحمل آن بسیار آسان و راحت باشد. زندگی و همه اتفاقات آنرا بسیار آسان و طبیعی فرض می کنیم و با توکل کردن بخدا و یاری جستن از او به آرامش واقعی می رسیم. (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). «و با یاد خدا دلها آرامش می یابد» در مشکلات اسم خدا را می آوریم و از او کمک می خواهیم و همراه با تلاش خود، کارها را به لطف و محبت الهی واگذار می کنیم. در این صورت اگر همه زندگی ما مملو از خطر، درگیری و مشکلات باشد، باز استرس زیادی متوجه ما نخواهد شد و آرامش خوبی در زندگی خواهیم داشت.

شیوه سوم برای زندگی توأم با آرامش اینست که رفتارهای آرام و آرامش

بخش داشته باشید. مثل ورزش، پیاده روی، رفتن به دامن طبیعت (مثل صحراها - کنار دریا - کوه - پارکها - جنگلها). یا پرهیز از بگو مگوها، مشاجره‌ها و دعواها و حساسیت نشان ندادن به نظرات منفی و غلط دیگران و رفتارهای غلط اطرافیان و همکاران.

همچنین در شیوه سوم به موارد زیر توجه جدی داشته باشید:

آرام سخن بگوئید. سخن گفتن تند و شتاب آلود، آرامش شما را از بین می‌برد. آرام راه بروید. از شتاب در راه رفتن نیز پرهیزید که برای شما اضطراب آور خواهد شد. در همه حالت‌های زندگی مثل ایستادن، راه رفتن و نشستن جسم خود را رها سازید، اگر عضلات شما سفت و منقبض باشد آرامش شما از بین می‌رود. راحت باشید، راحت و آزاد راه بروید و حین راه رفتن یا ایستادن و نشستن عضلات خود را سفت نکنید بگذارید عضلات شما راحت و ریلکس باشد. حالت خاص به بدن‌تان ندهید بگذارید جسم‌تان طبیعی باشد.

هنگام کار مثل رانندگی، کارهای منزل و کارهای بدنی اعضای بدن‌تان را سفت نکنید فرمان ماشین را نرم و راحت بگیرید، پاها یتان در حالت راحتی باشد. دست‌ها و بازوهای خود را طبیعی نگهدارید و با فشار عضلانی و جسمی کار نکنید، عضلات دست را منقبض نکنید. بعضی‌ها حین رانندگی فرمان را سفت می‌گیرند. هنگام نوشتن خودکار را سفت می‌گیرند و هنگام شستن چیزی با دست خود محکم و سفت فشار وارد می‌کنند، همه اینها ایجاد فشار عضلانی و عصبی می‌کند هر لحظه از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید، و نارضایتی از کار را کنار بگذارید با دقت و عشق و علاقه کار کنید. بطور منظم و مداوم حمام کنید و در دقایق پایانی آب را 'و' کنید و از گرمی به طرف کمی سردی ببرید.

لباس راحت بپوشید و از پوشیدن لباس تنگ و حساسیت زا خودداری کنید. به موسیقی آرام بخش گوش کنید و از آهنگهای تند و غم آلود حداقل امکان دوری

کنید. در مقابل برخوردهای منفی و غلط دیگران با بزرگواری و صبوری و بخشش برخورد کنید و مثل آنها عمل ننمائید. ذهن خود را از اندیشه‌های منفی، خاطرات منفی و نگرانیهای آینده خالی کنید. نگذارید ذهنتان با درگیریهای گذشته و آینده مشغول باشید. عادت کنید ذهنی آرام و خالی داشته باشید.

**آیا تمرینات یوگا لازمه  
خود هیپنوتیزم است؟**

## آیا تمرینات یوگا لازمه خود هیپنوتیزم است؟

این موضوع را افراد زیادی از نگارنده سوال کرده اند. علت بوجود آمدن این ذهنیت نیز اینست که بعضی از هیپنوتیزورها تمرینات هاتا یوگا و یوگا نیدرا را جزء مراحل اولیه خود هیپنوتیزم قرار داده اند و معتقدند که اگر فرد بخواهد خود را به آسانی هیپنوتیزم کند بایستی با تمرینات یوگا اول تمرکز خود را قوی کند. و اگر تمرین خود هیپنوتیزم همراه با تمرینات یوگا باشد فرد به مراحل پیشرفته خود هیپنوتیزم دست خواهد یافت و بدون یوگا ورود به مراحل عمیق هیپنوز بسیار سخت خواهد بود.

به اعتقاد من یوگا لازمه پیشرفت در خود هیپنوتیزم نیست. و برای تقویت تمرکز فکر قبل از شروع تمرین خود هیپنوتیزم نیازی به یوگا نداریم. اصلاً برای تمرین خود هیپنوتیزم نیاز به تمرکز فکر قوی نداریم. چون انجام تمرین خود هیپنوتیزم وقتی از مرحله ای شروع می شود و مرحله به مرحله پیش می رود خودش بهترین تمرین برای تقویت تمرکز فکر است. وقتی فرد به درجات متوسط هیپنوز می رسد تمرکز فکر او بخوبی تقویت شده است. افرادی که فکر می کنند

برای موفقیت در خود هیپنوتیزم باید تمرکز قوی داشته باشیم اشتباه می‌کنند. تمرکز فکر فرد تمرین کننده از لحظات آمادگی برای شروع تمرین خود هیپنوتیزم بویژه با شروع تنفس عمیق شروع می‌شود. (به مبحث تکنیکهای خود هیپنوتیزم مراجعه نمائید) با تمرین متوالی خود هیپنوتیزم تمرکز فکر چه در ساعات عادی و روزمره زندگی و چه در مراحل شروع و ادامه روند خود هیپنوتیزم، تقویت می‌شود. همچنین با رعایت اصل آرامش در زندگی و دوری از استرسها (مبحث «در آرامش زندگی کنید» را مطالعه نمائید) فرد از تمرکز فکر قوی برخوردار خواهد بود.

من اثرات مثبت تمرینات یوگا در زندگی و تقویت تمرکز فکر را تأیید می‌کنم همچنین معتقدم که اگر قبل از انجام تمرین خود هیپنوتیزم، تمرینات هاتایوگا صورت گیرد، تأثیر مثبتی در تمرین خود هیپنوتیزم خواهد داشت ولی اعتقاد ندارم که تمرین یوگا حتماً لازمه خود هیپنوتیزم باشد، چون خود هیپنوتیزم یک تکنیک اصیل و مستقل می‌باشد که وابسته به هیچ تکنیک دیگری از جمله یوگا نیست. هیپنوتیست‌هایی که قبل از هیپنوتیزم و شرطی کردن سوژه چند جلسه سوژه را وادار به تمرین هاتایوگا می‌کنند، در این زمینه افراط بخرج می‌دهند و نیازی به تمرین یوگا وجود ندارد. اگر هیپنوتیزور در علم خود تخصص و تسلط داشته باشد هر سوژه‌ای را با تمرکز فکر هرچند ضعیف، می‌تواند هیپنوتیزم کند و به خود هیپنوتیزم شرطی نماید.

**اثرات هیپنوتیزم  
موقتی نیست.**

## اثرات هیپنوتیزم موقتی نیست

### چرا بیماری مراجعین فروید برگشت میکرد؟

یکی از انتقادهای اساسی که توسط پزشکان، روانپزشکان، و روانشناسان نسبت به هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم مطرح شده است اینست که اثرات هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم دائمی نیست بلکه موقتی است. و بعد از گذشت مدت زمانی؛ بیماری یا عادت منفی برگشت می کند و فرد مثل روز اول می شود.

اولین بار زیگموند فروید بنیانگذار مکتب روانکاوی، این ایراد و اشکال را به هیپنوتیزم وارد کرد. وی که مدت کوتاهی نزد دکتر شارکو در بیمارستان سالپتریر فرانسه هیپنوتیزم را آموخته بود در عمل به هیپنوتراپی (درمان بیماریها با هیپنوتیزم) متوجه موقتی بودن اثرات درمانی هیپنوتیزم گردید. و چون در درمان بیماریها نتیجه جدی از هیپنوتراپی نگرفت، این شیوه را کنار گذاشت و به سراغ ابداع و بنیانگذاری مکتب تداعی آزاد (روانکاوی) رفت.

فروید راست می گفت: او در درمان بیماریهای روحی از جمله هیستری



موفقیت قابل قبولی کسب نکرد. بعضی مواقع نیز با وجود موفقیت در درمان بیماریها، بعد از مدتی شاهد برگشت بیماری بود. ولی حقیقت اینست که علت برگشت بیماریها و یا عادات منفی در ماهیت علم هیپنوتیزم نبوده و نیست. اگر بیماری مراجعین فروید بعد از مدتی برگشت می کرد به خاطر ضعف علمی و درمانی فروید بود نه ماهیت هیپنوتیزم. چون فروید تجربه کمی در هیپنوتیزم داشت و همچنین فردی کم رو نیز بود طوری که حتی رو در رو با بیماران مواجه نمی شد بلکه پشت سر بیماران قرار می گرفت و آنها را روانکاوی می کرد.

علت برگشت بیماریها و یا عادتهای منفی انجام ناقص تکنیک هیپنوتیزمی است. در بحث هیپنوتراپی درمانگر بایستی به موضوع پیچیده درمان و تحول شخصیت توجه اساسی و جدی داشته باشید. هیپنوتراپی از اصولی پایدار، پیچیده و کاملاً قانونمند پیروی می کند. بعضی ها فکر می کنند هیپنوتراپی اینست که بیمار را هیپنوتیزم کنند و تلقین کنند که بیماری درمان شده است. این دیدگاه بسیار ساده لوحانه و اشتباه آلوده است. موضوع هیپنوتراپی ریشه دارتر و مهم تر از این نگرشهای ساده و غلط است. به اعتقاد من با هیپنوتیزم کردن و تلقین مستقیم سلامتی شاید در ۱۰ یا ۲۰ درصد موارد نتیجه بگیریم. ولی اگر می خواهیم در هیپنوتراپی موفق شویم و بیش از ۸۰ درصد موارد را درمان کنیم بایستی تمامی اصول هیپنوتراپی را رعایت کنیم.

در خود هیپنوتیزم نیز همین گونه است خود تأثیری در تکنیک خود هیپنوتیزم از اصولی خاص پیروی می کند که در این کتاب توضیح داده شده است بدون رعایت آن اصول موفق به درمان یا خود سازی و تغییر شخصیت و یا تقویت و بیداری نیروهای درونی نخواهیم بود. در خاتمه این بحث لازم می دانم تذکر دهم که اصول درمان و تغییر در خود هیپنوتیزم تفاوتهای اساسی نیز با هیپنوتراپی و درمان و تحول توسط هیپنوتیزور دارد. یعنی درمان با هیپنوتیزم توسط هیپنوتیزور

از اصولی متفاوت با خود هیپنوتیزم درمانی پیروی می‌کند. پس اگر اصول هیپنوتراپی درست عمل شود درمان و تأثیر با هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم پایدار و دائمی خواهد بود و بیماریها و مشکلات فکری و روحی بعد از درمان و رفع آنها، برگشت نخواهد کرد.

**خطرات خود هیپنوتیزم**

## خطرات خود هیپنوتیزم

همیشه این سؤال از طرف علاقمندان هیپنوتیزم مطرح می‌شود که آیا خود هیپنوتیزم می‌تواند مضر و خطرناک باشد یا نه. اکثراً هیپنوتیزورها با لبخند به این سؤال جواب منفی می‌دهند. آیا واقعاً جواب سؤال بالامنفی است یعنی خود هیپنوتیزم هیچ خطری ندارد؟

من معتقدم خود هیپنوتیزم خطراتی دارد که تا حال به آنها توجه نشده است. و در کتابهای خود هیپنوتیزم اشاره‌ای به موارد مضر خود هیپنوتیزم نگردیده است و اول باید به این سؤال جواب بدهیم که خود هیپنوتیزم چه مواقعی می‌تواند مضر باشد؟

همانطور یک‌هفته قبلاً نیز گفتیم خود هیپنوتیزم در موقع شب قبل از خواب و نصف شب می‌تواند مشکل آفرین باشد. منظور من این نیست که حتماً خود هیپنوتیزم شب و نصف شب مضر است، بلکه با توجه به شرایط زیر می‌تواند مضر باشد:

۱- اگر شما جزء افراد خیلی هیپنوزپذیر هستید خود هیپنوتیزم شما خیلی عمیق می‌شود اگر نصف شب و یا شب قبل از خواب خود هیپنوتیزم می‌کنید،

بدنتان را با تلقینات، سنگین و کرخت و فلج نکنید. کرختی شدید ممکن است موجب ایجاد توهمات منفی در شما شود که این توهمات منفی می تواند مضر و خطر آفرین باشد. و همچنین در حین کرختی هیپنوتیزمی ممکن است شما به خواب طبیعی فرو روید در این صورت نیز بدن کرخت تر خواهد شد و خروج از این کرختی آسان نخواهد بود و می تواند اذیت کننده باشد. ولی اگر شما بدنتان را با تلقینات و تجسمات، سنگین و کرخت نکنید تمرین شبانه ضرر و خطری نخواهد داشت. فقط اگر حین تمرینات شبانه چند بار پشت سرهم هیپنوز شما تبدیل به خواب طبیعی شود، رمز شرطی شما کم اثر شده و تکرار آن ممکن است موجب خواب طبیعی در شما شود. درباره خطرات تمرین شبانه در این کتاب توضیحات کافی داده شده است که حتماً مطالعه بفرمائید.

۲- اگر شما جزء افراد بسیار مستعد به هیپنوز هستید و تلاش می کنید که به مرحله برون فکنی برسید، هرگز به این عمل اقدام نکنید. اگر بصورت اتفاقی حالت ضعیف یا کامل برون فکنی اتفاق بیافتد خطری نخواهد داشت. بویژه تمرین شبانه برون فکنی برای مبتدیان مشکل آفرین خواهد شد.

البته افرادی که در خود هیپنوتیزم پیشرفته هستند تمرینات شبانه ونصف شب نمی تواند خطری جدی برای آنها داشته باشد ولی مبتدی ها حتماً رعایت کنند.

۳- خود هیپنوتیزم در لحظه و زمانی که شما شدیداً ناامید هستید و ذهن شما کاملاً منفی گرا شده است و منفی گرایی ذهن شما را پر کرده است، توصیه می کنم تمرین نکنید. چون ذهنیت شدیداً منفی توأم با ناامیدی در حالت هیپنوز بدتر می شود و تشدید می گردد و ممکن است موجب افسردگی و ناامیدی خیلی شدیدتر شود و شما را به گرفتن تصمیمات کاملاً غلط و غیر منطقی وادار کند. و نتیجه این تصمیمات می تواند خطرناک باشد.

البته تمرین کنندگانی که به خود هیپنوتیزم مسلط هستند و در این کار پیشرفته

محسوب می‌شوند می‌توانند در مواقع ناامیدی شدید، خود هیپنوتیزم را تمرین کنند و ضرری هم متوجه آنها نباشد. ولی افراد کم تجربه یا مبتدیان باید در موقع ناکامی شدید از تمرین خود هیپنوتیزم بپرهیزند.

۴- موقعی که دچار ناامیدی شدید شده‌اید با خود خلوت نکنید بلکه منزل یا دفتر خود را ترک کنید و در پارک یا جاهای دیدنی شهر به گردش بپردازید و یا به دیدن فامیل و آشنایان بروید و یا با افراد مثبت اندیش و قوی مشورت و درد دل کنید تا از شدت ناامیدی و افسردگی شما کاسته شود سپس شروع به خود هیپنوتیزم کنید. وقتی که از شدت ناامیدی شما کاسته شود آنوقت می‌توانید با انجام خود هیپنوتیزم، و تلقین و تجسم مثبت و امیدواری و رفع مشکل به ناامیدی بصورت کامل غلبه کنید.

### خود هیپنوتیزم برای چه کسانی مضر است؟

خود هیپنوتیزم برای گروهی از افراد توصیه نمی‌شود یا با رعایت شرایطی توصیه می‌گردد، چون می‌تواند مضر واقع شود. افراد افسرده، مبتلایان به آسم، بیماران روانی (سایکوزها)، و افراد مبتلا به صرع.

**افراد افسرده:** افرادی که از افسردگی شدید رنج می‌برند نباید قبل از درمان شدن خود هیپنوتیزم تمرین کنند. از آنجائیکه در حالت خود هیپنوتیزم هرگونه فکر منفی یا مثبت بزرگنمایی می‌شود، افکار منفی و افسردگی در ذهن پررنگ‌تر می‌گردد که این موضوع می‌تواند مضر و بعضی مواقع خطرناک، باشد. بیماران که از افسردگی شدید رنج می‌برند و احساس ناامیدی جدی و پوچی می‌کنند، بعضی وقتها یا اکثر وقتها به خودکشی فکر می‌کنند. اینها اگر خود هیپنوتیزم تمرین کنند و

یا توسط افراد و غیر متخصص، هیپنوتیزم شوند، ممکن است، افسردگی شدت بیشتری در ذهن و احساس آنها پیدا کند و دست به خودکشی بزنند.

به معلمان هیپنوتیزم توصیه می‌کنم به افسرده‌ها خود هیپنوتیزم یاد ندهند و آنها را از تمرین خود هیپنوتیزم بر حذر دارند. ولی افرادی که افسردگی ضعیف دارند اگر خود هیپنوتیزم را خوب و علمی یاد بگیرند و انجام دهند می‌توانند افسردگی ضعیف خود را درمان و برطرف کنند. همچنین هیپنوتیزورهای علمی و متخصصین می‌توانند هیپنوتیزم را (نه خود هیپنوتیزم را) برای رفع افسردگی شدید بیماران مورد استفاده قرار دهند و نتیجه مثبت بگیرند.

مبتلایان به آسم: این افراد نیز نباید خود هیپنوتیزم تمرین کنند بویژه آنهایی که از آسم شدید رنج می‌برند. بیماران آسمی شدید ممکن است در حالت خود هیپنوتیزم دچار کمرختی و سنگینی شدید جسم شوند و این سنگینی و کمرختی شدید تا حدودی تنفس را تضعیف می‌کند تضعیف شدت تنفس و پایین آمدن تعداد نفوسها در دقیقه برای افراد سالم و عادی نه تنها مضر نیست بلکه خیلی مفید نیز می‌باشد. ولی برای آنانی که آسم شدیدی دارند می‌تواند ناراحت کننده و بعضی وقتها خطر ساز باشد. بویژه اگر فرد مبتلا به آسم در خود هیپنوتیزم عمیق و احساس سنگینی شدید جسمی، دچار افکار منفی و ترس شود، وضعیت خطرناک تر خواهد شد.

البته افرادی که آسم خفیف دارند و خود هیپنوتیزم را خوب و علمی یاد گرفته‌اند می‌توانند با انجام خود هیپنوتیزم و تقویت ذهنیت مثبت در خودشان کم کم در خود هیپنوتیزم پیشرفت کنند و حتی آسم خودشان را درمان کنند. آسم‌ها انواع مختلف دارند، آسمهای عصبی براحتی با خود هیپنوتیزم درمان می‌شوند و تمرین صحیح خود هیپنوتیزم در انواع دیگر آسمها نیز مفید خواهد بود. افرادی که با آسم خفیف خود هیپنوتیزم می‌کنند نباید هیپنوز خود را خیلی عمیق کنند و

همچنین نباید تجسم سنگینی شدید داشته باشند. همچنین این افراد باید در حالت نشسته خود هیپنوتیزم را انجام دهند، نه در حالت دراز کش. هیپنوتیزور نیز در هیپنوتیزم کردن افراد مبتلا به آسم شدید باید خیلی احتیاط کند و آنها را در حالت نشسته هیپنوتیزم کند نه در حالت خوابیده. و همچنین نباید از سوژه (هیپنوتیزم شونده) دور شود یا از اتاق بیرون برود چون ممکن است در غیبت هیپنوتیزور حملات آسمی بوجود آید و برای سوژه خطر ساز شود

**بیماران روانی:** منظور از بیماران روانی در اینجا بیمارانی هستند که در مرز بین بیماریهای نورتیک و سایکوتیک قرار دارند یعنی نه نو روز هستند نه سایکوز. بلکه شدت اختلال روحی بیش از حالت نورتیک (عصبی) است، ولی سایکوتیک (روانی) شدید نیز نشده اند.

بعنوان مثال یک بیمار اسیکزوفرنی به علت بهم ریختن سازمان شخصیت نمی تواند خود هیپنوتیزم را یاد بگیرد ولی بعضی از بیماران روانی بصورت کامل در حالت بهم ریختگی سازمان شخصیت قرار نمی گیرند، بلکه اختلال روانی دارند ولی سازمان شخصیت آنها از بین نرفته، خوب و بد را می فهمند و هذیان نمی گویند و کارهای غیر عقلانی انجام نمی دهند، ولی بصورت مقطعی دچار بحران روحی و هذیان گویی می شوند، گرچه این وضعیت از نظر زمانی خیلی کوتاه باشد. اینگونه افراد می توانند خود هیپنوتیزم را یاد بگیرند ولی توصیه می کنم خود هیپنوتیزم را تمرین نکنند. اینها بایستی ابتدا درمان شوند. سپس می توانند خود هیپنوتیزم را انجام دهند. بعنوان مثال بیمارانی که بصورت جدی وسواس فکری دارند، خود هیپنوتیزم می تواند وسواس فکری آنها را شدیدتر کند و مشکل بیشتری ایجاد کند.



**مبتلایان به صرع:** افرادی که به انواع مختلف صرع مبتلا هستند بایستی با دقت خاصی تمرین خود هیپنوتیزم را انجام دهند. بعضی از بیماران صرعی هفته‌ای یکبار یا بیشتر و بعضی دو روز یکبار دچار حالت حمله‌های صرعی می‌شوند. این افراد بایستی خود هیپنوتیزم را انجام دهند مگر در ساعاتی که به تجربه ثابت شده است که کمتر دچار حملات صرعی می‌شوند و زمان تمرین نیز کوتاه باشد مثلاً ۱۰ الی ۱۵ دقیقه. یکی از اعضای خانواده نیز در اتاق حضور داشته باشد که اگر مشکل پیش آمد کاری نکند. ممکن است چنین فردی با خود هیپنوتیزم بخود کمک کند و خود هیپنوتیزم موجب درمان تدریجی صرع شود، ولی درمان قطعی تا حال گزارش نشده است. اگر افراد صرعی خود هیپنوتیزم را در حالت نشسته انجام دهند بهتر از حالت خوابیده است. این افراد با گذشت زمان و درمان بیشتر و با تسلط بر خود هیپنوتیزم، می‌تواند جلسات را طولانی‌تر کنند و نیاز به مراقب هم نداشته باشند.

افرادی که روزی یکبار بیشتر دچار حمله‌های صرعی می‌شوند بهتر است خود هیپنوتیزم انجام ندهند تا وضعیت بیماری آنها مشخص شود ولی یک هیپنوتیست مجرب می‌تواند بیماران صرعی را اگر چه حملات صرعی آنها شدید باشد هیپنوتیزم کند ولی حین هیپنوتیزم چنین بیمارانی بایستی از سوژه دور نشود و خیلی مواظب حالات بیمار باشد.

# چگونگی تغیر سریع شخصیت، باورها و نگرشها و عاداتها

## چگونگی تغییر سریع شخصیت ، باورها نگرشها و عادات با عمل به:

### ده قانون طلایی «خود تأثیری»

یکی از بحثهای اصلی در زمینه اثرات خود هیپنوتیزم، بحث زمان است. همیشه این سؤال از طرف علاقه مندان خود هیپنوتیزم مطرح می شود که: «من در چه مدت زمانی می توانم با خود هیپنوتیزم تأثیر مطلوبی روی خود داشته باشم؟» یا «من چه مدت باید تمرین کنم تا نتیجه بگیرم؟».

جواب به این سؤال آسان نیست. اینکه تمرین کننده در چه مدت زمانی می تواند در وجود خود تغییر و تحول مثبتی ایجاد کند به عوامل زیادی وابسته است. از جمله: عصبی روانی بودن مشکل فکری شما، روانتثاتی بودن مشکل جسمی شما، سابقه مشکل یا بیماری شما، کیفیت هیپنوز پذیری شما، میزان باور شما در حین خود تأثیری، چگونگی ذهنیت و باور شما بعد از جریان خود تأثیری و در روند زندگی، شیوه خود تأثیری شما و شدت و ضعف مشکل شما.

ولی با وجود مسائل گفته شده در این زمینه لازم می دانم به تمرین کنندگان توصیه کنم که برای نتیجه گیری در زمان مشخص می توانید تقریباً برنامه ریزی کنید، ولی اصلاً صحیح نیست که نتیجه کار را صد در صد محدود به زمان خاصی نمائید. یعنی نباید در ذهن خود برنامه ریزی کنید که مثلاً «باید در مدت سه روز نتیجه لازم را بگیرم» چون شما اگر در سه روز تعیین شده نتیجه خوبی نگیرید بادو مشکل مواجه خواهید شد:

### مشکل اول - بی اعتقاد شدن به تأثیر خود هیپنوتیزم.

یعنی اگر شما در مدت معینی به نتیجه دلخواه نرسید نسبت به اثرات خود هیپنوتیزم بی اعتقاد می شوید و این فکر در ذهن شما شکل می گیرد که این تکنیک ارزش تأثیر گذاری ندارد و این صحبتها که در مورد اثرات آن می شود درست نیست. وقتی شما به اثرات تکنیک خود هیپنوتیزم اعتقاد نداشته باشید، حتماً تمرین آنرا متوقف خواهید کرد و اگر هم بخواهید بخاطر مسائل و ابعاد دیگر خود هیپنوتیزم آنرا تمرین کنید، ذهنیت منفی شما در حالت هیپنوز مشکل آفرین خواهد

شد و شما به هیچ وجه نخواهید توانست از تکنیک خود هیپنوتیزم کمترین استفاده را بنمائید.

**مشکل دوم -** تضعیف اعتماد بنفس خودتان و تضعیف خود باوری شما.

وقتی شما در مدت زمان تعیین شده از تمرین خود هیپنوتیزم نتیجه خوبی نگیرید، ممکن است این فکر غلط برای شما پیش بیاید که «اگر چه خود هیپنوتیزم تکنیک مؤثری است ولی من قادر به استفاده از آن نیستم و سیستم عصبی و روانی من جواب نمی دهد» همین فکر غلط و منفی شما را از تمرین خود هیپنوتیزم، یا تکنیکهای مشابه باز خواهد داشت.

### نکته :

۱- اگر قصد دارید اثرات خود هیپنوتیزم را ارزیابی کنید بایستی دقت لازم و علمی داشته باشید. متأسفانه اکثر افراد ارزیابی درستی از اثرات تکنیک خود هیپنوتیزم ندارند. افراد زیادی درباره اثرات تمرین خود هیپنوتیزم با من مشاوره می کنند و در جواب من می گویند که «با تمرین خود هیپنوتیزم هنوز نتیجه ای نگرفته ام» ولی وقتی کمی بیشتر سؤال می کنم و جزئیات موضوع را با کمک خود فرد بررسی می کنم، متوجه می شوم که تمرینشان تأثیرات خوبی داشته است ولی خودشان نتوانسته اند درست ارزیابی کنند. وقتی اثرات به وجود آمده را به آنها تذکر می دهم، با تعجب متوجه اثرات خوب خود هیپنوتیزم می شوند که قبلاً متوجه نشده بودند.

اشتباه این افراد این است که در ارزیابی اثرات خود هیپنوتیزم، تأثیر گذاری را دو نمره فرض می کنند نمره بیست یا نمره صفر. اگر نتیجه کامل بگیرند (نمره بیست) اثرات تمرین را مثبت ارزیابی می کنند و می گویند اثر داشته است. ولی اگر نتیجه کامل نگیرند، می گویند بی اثر بوده است. این شیوه ارزیابی کاملاً غلط

است.

بهتر است برای ارزیابی صحیح و علمی اثرات تمرین خود هیپنوتیزم در موضوع مورد نظرتان، وضعیت آن موضوع (که ممکن است یک عادت یا یک ویژگی منفی یا یک بیماری و.... باشد) را به صد نمره تقسیم بندی کنید. آنوقت در موقع ارزیابی، سعی کنید اثرات تمرین خود هیپنوتیزم را به صورت درصد برای خود مشخص کنید. مثلاً عادت منفی من نسبت به زمان قبل از تمرین خود هیپنوتیزم ۱۵٪ کمتر شده است. یا اضطراب من نسبت به زمان قبل از خود تأثیری باخود هیپنوتیزم ۲۰٪ کمتر شده است. یا تمرکز فکر من نسبت به زمان قبل از تمرین خود هیپنوتیزم ۱۰٪ یا ۲۵٪ افزایش یافته است و....

وقتی شما تأثیرات تمرین خود هیپنوتیزم را بصورت درصد و درست و علمی و با دقت نظر ارزیابی کنید این ذهنیت مثبت را کسب خواهید کرد که این تکنیک برای شما مؤثر واقع می شود، آنوقت نتیجه می گیرید که پس با ادامه تمرین، اثرات آن به صد در صد خواهد رسید. پس مشتاق تر می شوید، تمرینات را ادامه می دهید. و روز به روز باور تان به استعداد خود و اثرات تمرین خود هیپنوتیزم بیشتر می شود و همه این عوامل کمک میکند که شما به نتیجه مطلوب برسید.

۲- اثرات خود هیپنوتیزم را با دید منفی ارزیابی نکنید من بارها این ارزیابی با دید منفی را در اشخاصی مختلف دیده ام مثلاً تمرین کننده ای می گوید که سه جلسه تمرین خود هیپنوتیزم ۵٪ اثر داشته است. ولی زمانی که چند سؤال دقیق در مورد جزئیات موضوع مورد تمرین از وی می پرسیم هم من و هم خود تمرین کننده متوجه می شود که اثرات سه جلسه تمرین ۵۰٪ بوده است یعنی تمرین کننده در ارزیابی اثرات تمرین خود هیپنوتیزم منفی گرایانه عمل کرده بود.

بعضی وقتها نیز من بعد از بررسی موضوع اعلام می کنم که به اعتقاد من شما بعد از چندین جلسه تمرین حدود هشتاد درصد نتیجه مثبت گرفته اید. تمرین

کننده نظر من را قبول نمی‌کند و اعلام می‌کند که کمتر از ده درصد نتیجه گرفته است. من برای این که تمرین کننده را از این اشتباه فاحش و منفی گرایانه نجات دهم، دست به امتحان و آزمایش می‌زنم. (مثلاً وقتی که مشکل تمرین کننده کمروئی و ضعف اعتماد بنفس بوده است) تمرین کننده را در یک جمع امتحان می‌کنم، خودش نیز متوجه می‌شود که هشتاد درصد مشکل وی حل شده است. پس به شما توصیه می‌کنم که همیشه اثرات تمرین خود هیپنوتیزم را دقیق و علمی و حتی مثبت ارزیابی کنید اگر ارزیابی شما کمی با دید مثبت تر باشد خیلی بهتر از ارزیابی واقع بینانه خواهد بود.

اگر شما در خود تأثیری با باور کامل و عالی عمل کنید مطمئناً در مدت زمان کم نتایج بیشتری خواهید گرفت. اگر ابعاد دیگر خود تأثیری را نیز رعایت کنید باز زمان نتیجه گیری کمتر خواهد شد اگر عوامل مختلف خود تأثیری را به نحو احسن عمل نمائید حتی ممکن است در یک جلسه شما موفق به تغییر اساسی در عاداتها و ویژگیهای فکری خود شوید یا بیماری عصبی یا روانتنائی خود را درمان کنید. ولی زمانی هم ممکن است خود سازی، یا خود درمانی یا خود به سازی و یا خود شکوفائی شما بمدت دو هفته یا یک ماه و یا حتی بیشتر طول بکشد. شما بایستی بدون توجه به طولانی شدن زمان، همچنان با اشتیاق و علاقه به تمرین خود پردازید و به اصل نتیجه گیری فکر کنید نه زمان نتیجه گیری. بنظر من اینکه شما دو هفته زودتر نتیجه بگیرید یا دیرتر، مسأله مهمی نیست بلکه مسأله این است که نتیجه گیری نمائید و این نتیجه گیری با صبوری، ارزیابی مثبت و تمرین مداوم امکان پذیر خواهد بود. باز هم تأکید می‌کنم اگر زمان خود تأثیری شما زیادتر شد روحیه خود را از دست ندهید و عواملی را که خود تأثیری را کمتر کرده است شناسائی و بر طرف کنید، و بصورت خستگی ناپذیر و با ذهنیت مثبت به خود تأثیری ادامه دهید تا نتیجه کامل بگیرید.

# قانون طلائی دوم خود تأثیری



## قانون طلایی دوم خود تأثیری:

**در «خود تأثیری» همیشه از تلقینات و تصورات مثبت استفاده کنید نه از تلقینات و تصورات منفی.**

**چرا با تلقینات مثبت نتیجه قطعی نمی گیریم؟  
آیا جملات منفی می تواند اثری در شما داشته باشد؟**

تلقیناتی که در خود هیپنوتیزم برای «خود تأثیری» صورت می گیرد بایستی هم از نظر ظاهری و هم از نظر ماهیت مثبت باشند. اگر کلمات و یا فعلهای منفی بکار

برود به احتمال زیاد اثرات خوبی نخواهد داشت و حتی بعضی مواقع و در بعضی اشخاص اثرات منفی به جا خواهد گذاشت در حقیقت اصلی ترین مفهومی که جمله شما را منفی می کند اسم مشکل یا بیماری یا عیب است. فرض کنید شما برای از بین رفتن ترس خود و جایگزین شدن شجاعت بجای آن، تمرین می کنید. بعنوان مثال این جملات، منفی بحساب می آید: «من ترسو نیستم»، «روز به روز ترسهای من از بین میرود»، «دیگر هیچوقت از چیزی نخواهم ترسید» «ترس من از بین رفته است»، «دیگر ترس ندارم» و جملات مشابه اینها.

در جملات اول، سوم و پنجم فعل منفی و در جملات دوم و چهارم فعل مثبت بکار رفته است. ولی کلمه ای که هر پنج جمله را منفی کرده است و مفهومی منفی در بطن این جملات ایجاد کرده است کلمه «ترس» است، کلمه «ترس» یعنی چیزی که شما آن را قبول ندارید و تصویری منفی از آن در ضمیر ناخود آگاه شما وجود دارد. بنابراین جمله ای که کلمه ترس در آن وجود دارد برای خود تلقینی مفید و مؤثر نخواهد بود. البته ممکن است در بعضی از افراد جملات دارای کلمه «ترس» برای آنها مؤثر و مفید باشد ولی برای اکثر افراد و در اکثر مواقع نه تنها مفید نخواهد بود بلکه بعضی مواقع هم باز هم می گویم بعضی مواقع نه همیشه، به کار بردن جمله منفی (جمله ای که اسم بیماری مشکل یا عیب در آن به کار رفته باشد) حتی وضعیت را بدتر می کند مثلاً در مثال بالا موجب بیشتر شدن ترس می گردد.

بنابراین پیشنهاد می نمایم برای مثال بالا از جملاتی این چنین استفاده نمایید: «من روز به روز شجاع تر می شوم»، «من شجاع هستم»، «شجاعت من عالی است»، «صد در صد شجاع هستم» و...

شما از ترس گریزان هستید و شجاعت را دوست دارید. وقتی کلمه «شجاعت» را در جملات تلقینی به جای کلمه «ترس» به کار می برید، جمله شما مثبت

می‌شود چون ضمیر ناخود آگاه شما به جمله مثبت و کلمه «شجاعت» تمایل خاصی دارد. پس همیشه قبل از قرار گرفتن در حالت هیپنوز جمله تلقینی خود را به شکل مثبت آماده کنید و سپس به تمرین خودهیپنوتیزم بپردازید.

هر وقت اسم بیماری، مشکل، ضعف و عادت منفی را که می‌خواهید در وجود خود از بین ببرید، در جمله به کار ببرید جمله منفی محسوب می‌شود اگر چه فعل منفی در جمله وجود نداشته باشد. پس برای اینکه جمله شما منفی نشود، کلمات منفی را در جمله بکار نبرید و به جای آنها از کلمات با بار مثبت که مورد علاقه شماست استفاده نمائید مثل:

«شجاعت» به جای «ترس»، «اعتماد بنفس» به جای «کمر وئی»، «سر جال بودن» بجای «سردرد»، «سلامتی معده» به جای «زخم معده»، «آرامش» به جای «اضطراب»، «بی خیالی» به جای «حساس بودن»، «آرام بودن» به جای «شتاب و عجله»، «خوش بینی» به جای «بد بینی»، «شادی» به جای «افسردگی»، «امید داشتن»، به جای «نگران بودن» و...

وقتی شما در جملات تلقینی خود از کلمات با بار مثبت و خوش آیندی استفاده می‌کنید عملاً جمله شما دارای فعل مثبت خواهد بود و نیازی به افعال منفی در جمله نخواهید داشت و جملات تلقین شما هم از نظر شکل و هم از نظر محتوا مثبت خواهد بود. به مثالهای زیر توجه فرمائید:

جمله تلقینی برای سردرد: «من بسیار سر حال هستم». برای ناراحتیهای معده: «معده من کاملاً سالم است». برای ناراحتیهای قلب: «قلب من کاملاً سالم است». برای درمان اضطراب: «من آرامش عالی دارم». برای درمان شتابزدگی: «من بسیار آرام هستم» برای درمان حساس بودن: «من بسیار بی خیال هستم» برای افسردگی «من بسیار شاد و بشاش هستم».

**نکته:**

در خود تأثیری نه بلکه بکاربردن جملات مثبت بسیار اساسی و تعیین کننده است بلکه تصورات شما نیز بایستی مثبت باشد. اگر تلقینات مثبت ولی تصورات مثبت نباشد ضمیر ناخود آگاه قادر به برنامه ریزی صحیح برای درمان و یا تغییر و تحول شما نخواهد بود.

بنابراین هر جمله تلقینی که بکار می‌برید. حالت مثبت آن جمله را نیز تجسم و تصور نمایید. مثلاً وقتی که بخود تلقین می‌کنید: «قلب من کاملاً سالم است»، همزمان و همراه با این تلقین تصور کنید که قلب شما بسیار سالم است و خیلی خوب و سالم کار می‌کند. یا وقتی بخود تلقین می‌کنید که: «من کاملاً سر حال هستم» تصویری از سر حال و شاداب و سرزنده بودن از خود تجسم کنید. بیاد داشته باشید که تصور و تجسم شما از وضعیت خودتان باید حداقل امکان مثبت باشد تا در کنار جملات مثبت، تغییری در شما ایجاد کند. در بحث دیگری در مورد تصورات بیشتر توضیح داده شده است.

# قانون طلائی سوم خود تأثیری

## قانون طلایی سوم خود تأثیری:

**در خود تأثیری همراه با تلقینات حتماً از تصورات نیز بخوبی استفاده نمایید.**

**اثرات تصویر سازی ذهنی در خود تأثیری چیست؟  
در مقابل ذهن کنجکاو و شکاک چه باید کرد؟**

اکثر دستوراتی که در کتابها برای «خود تأثیری» داده شده است صرفاً جملات تلقینی است. تحقیقات و تجربیات من نشان می دهد که استفاده صرف از تلقینات در «خود تأثیری» خیلی کار ساز و اثرگذار نخواهد بود. بکار بردن تصورات مثبت می تواند تلقینات مثبت را در عمق لایه های ذهنی شما ثبت و ضبط کند و تلقین بدون تجسم و تصور اثرات بسیار کم و محدود خواهد داشت.

افراد از نظر تلقین پذیری و تصویر سازی ذهنی متفاوت هستند و در صدی از افراد وجود دارند که قدرت تصویر سازی ذهن آنها بسیار قوی است. این افراد چه

بخواهند و چه نخواهند وقتی جملات خاصی بخود تلقین می‌کنند خود بخود مفاهیم آن جملات در ذهنشان تجسم پیدا می‌کند. منظور مادر این بحث بیشتر کسانی هستند که ذهنشان قدرت تصویر سازی خوبی ندارند و یا همراه با جملات گفته شده خود بخود تصور سازی نمی‌کند.

ممکن است کسی سؤال کند که آیا فقط با تصور و تجسم و بدون استفاده از تلقین می‌توان خود تأثیری کرد؟

در جواب بایستی بگویم که درست است که تصورات مثبت بسیار ارزشمند و اثرگذار هستند ولی اگر تلقینات مثبت نیز همراه با تصورات مثبت باشد نتیجه کار بسیار عالی خواهد بود. پس به اعتقاد من تلقین و تجسم مکمل هم هستند و هر دو باهم بصورت مثبت باید اجرا شوند تا نتیجه قابل توجهی کسب شود و آنهاییکه فقط با تلقین می‌خواهند خود تأثیری کنند بجز درصد کمی از آنها، موفق به خود تأثیری خوب نخواهند شد چون تمرین کننده در تلقینات بین دو حوزه «باور» و «شک» قرار می‌گیرد. و این موضوع اثرات تلقینات را کم و تضعیف می‌کند. چون ذهن انسان فعال و کنجکاو است و این کنجکاوی ذهنی در مقابل حوزه باور، حوزه شک و تردید را شکل می‌دهد. شک و تردید و کنجکاوی ذهن اثرات تلقینات را به حداقل می‌رساند. من افراد بیشماری را می‌شناسم که با تمرینات تلقینی کتابها و یا با دستورات تلقینی آموزشگاههای خود هیپنوتیزم، کمترین نتیجه‌ای عایدشان نشده است، علت عدم موفقیت آنان این بوده است که نتوانسته‌اند کنجکاوی ذهنی را حذف کرده و حوزه شک و تردید را در ذهن کنترل نمایند.

وقتی تصورات مثبت با تلقینات مثبت همراه و همزمان اجرا می‌گردد، کنجکاوی ذهنی به حداقل رسیده و حوزه شک و تردید فوق العاده کم رنگ می‌شود.

فرض کنید شما برای برای حضور در جمع یا صحبت در جمع مشکل دارید، در حالیکه در حالت هیپنوز اعتماد بنفس در جمع را بخود تلقین می کنید، تصور کنید که در یک جمع، بسیار راحت هستید. یا برای گروهی از مردم با آرامش و تسلط کافی صحبت می کنید اگر شما دارای ضعف عمومی هستید وقتی تلقین سر حال و سرزنده بودن و سالم بودن بخود می کنید، تصور کنید که شما واقعاً سر حال هستید و هیچکدام از علائم ضعف عمومی در شما دیده نمی شود و... یعنی همراه با تلقینات، تصورات تحقق یافته آن تلقینات را نیز در ذهن خود ایجاد کنید.



# قانون طلائی چہارم خود تأثیری

## قانون طلایی چهارم خود تأثیری

**اولین موضوع خود تأثیری شما باید مثبت کردن ذهن باشد.**

**چرا بعضی از افراد با وجود رسیدن به هیپنوز عمیق و انجام تلقینات علمی، نتیجه مثبت بگیرند؟**

**در مقابل ذهن منفی گرا و وسواس فکری چه باید کرد؟**

در مدت بیش از ۱۷ سال فعالیت در زمینه خودشناسی و خود سازی بویژه فعالیت علمی و عملی در زمینه خود هیپنوتیزم، با تعداد زیادی از تمرین کنندگان خود هیپنوتیزم مشاوره و صحبت داشته‌ام و مشکلاتشان را بررسی کرده‌ام. افراد زیادی این مشکل را داشتند که با وجود دستیابی به خود هیپنوتیزم عمیق و درست بودن تلقینات ارائه شده به ذهن، نتیجه مثبتی کسب نکرده بودند، اینکه چرا افراد با وجود درجات عمیق یا متوسط هیپنوز و صحیح بودن تلقینات ارائه شده، موفق به

خود تأثیری خوبی نشده‌اند به ذهنیت افراد بر می‌گردد. این موضوع را بعد از سالها تلاش و کوشش کشف کردم. چون همیشه این سؤال در ذهن من بود که چرا خیلی از افراد نمی‌توانند از خود هیپنوتیزم استفاده کنند.

وقتی ذهنیت شما مثبت نباشد و ریشه‌های تردید، منفی‌گرایی و عدم اعتقاد به تغییر در ذهن شما حاکم باشد، در هر درجه‌ای از هیپنوز، تلقینی که به ذهن ارائه شود، در ذهن شکاک و منفی‌گرا، مقاومتی جدی بوجود خواهد آمد و تلقینات و برنامه‌های جدید را عقب خواهد زد بقول شاعر:

باران که در لطافت طبعش خلاف نیست      درباغ لاله روید و درشوره زار خس

وقتی شما تکنیک خود هیپنوتیزم را یاد گرفتید و تصمیم گرفتید «خود تأثیری» را شروع کنید، بهتر است ابتدا منفی‌گرایی ذهن را از بین ببرید. بعضی‌ها به هر دلیل از ذهنی منفی گرا برخوردار هستند و هر تلقین مثبتی که به ذهن ارائه می‌کنند با مقاومت ذهن مواجه می‌شود. نیروی منفی در ذهن اثرات تلقینات منفی را خنثی می‌کند و ایجاداندیشه منفی می‌کند و اجازه نمی‌دهد فرد تصویر مثبتی از هدف خود داشته باشد. وقتی تمرین‌کننده شروع به تصویر سازی مثبت می‌کند، وسواس فکری موجود در ذهن که ناشی از منفی‌گرایی ذهن است، مانعی جدی برای تصویر سازی ذهن ایجاد می‌کند و تصویر را مغشوش، آشفته و حتی بعضی وقتها تصویر را منفی کند.

اگر برای شما چنین وضعیتی پیش می‌آید، مطمئناً در «خود تأثیری» موفقیت خوبی بدست نخواهید آورد و حتی اگر زحمت زیادی بکشید و زیاد تمرین کنید نتیجه خیلی کمی خواهید گرفت. پس بهتر است در جلسات اولیه خود تأثیری چندین جلسه را به مثبت سازی ذهن اختصاص دهید. وقتی با تلقینات و تصورات صحیح منفی‌گرایی و وسواس فکری ذهن خود را از بین ببرید، آنوقت ذهن شما

مثبت و آماده پذیرش تکنیکها، تلقینات و تصورات مثبت «خود تأثیری» خواهد شد. و شما قادر خواهید بود تأثیرات اساسی در ذهن خود بوجود آورید.

تا حال افراد زیادی به من مراجعه کرده‌اند که قادر بودند به خود هیپنوتیزم عمیق برسند و در خود هیپنوتیزم عمیق تلقینات و تصوراتی که برای خود تأثیری انجام می‌دادند از نظر علمی صحیح بود. ولی نتیجه خیلی کمتری می‌گرفتند. وقتی هیپنوز پذیری این افراد را بررسی می‌کردم متوجه می‌شدم که استعداد هیپنوز پذیری آنها خوب یا حتی عالی است و به درجات عمیق یا خیلی عمیق خود هیپنوتیزم دست می‌یافتند و تلقینات و تصورات آنها برای خود تأثیری فاقد هر گونه اشکال علمی بود ولی قادر به خود سازی یا خود بهسازی یا خود درمانی خوب نبودند. در بررسی علل شکست آنها متوجه شدم که ذهن آنها منفی گرائی خاصی دارد و وسوسه‌های منفی فکری آنها اجازه برنامه ریزی جدید و موفق ذهن را به آنها نمی‌دهد. همچنین اجازه نمی‌دهد تصاویر ذهنی آنها از وضوح و شفافیت کافی یا مثبت برخوردار باشد. بنابراین در «خود تأثیری» موفق نبودند.

ذهن مانند زمینی است که در آن بذر اندیشه کاشته می‌شود اگر زمین ذهن شما مثبت نباشد هیچ بذر اندیشه‌ای نمی‌تواند در آن رشد کند و شکوفا شود.



نگارنده کتاب

نگارنده کتاب



# قانون طلائی پنجم خود تأثیری

## قانون طلایی پنجم خود تأثیری:

در مرحله خود تأثیری اولویت‌ها را رعایت کنید و موارد مختلف را همزمان تلقین ننمایید

چرا تلقین شادی موجب از بین رفتن افسردگی نمی‌شود؟  
آیا می‌توان همزمان چندین مشکل و بیماری را درمان کرد؟

در بعضی از کتب هیپنوتیزمی به مجموعه جملات و متن تلقینی برخورد می‌کنیم که از طرف متخصصین هیپنوتیزم به تمرین کنندگان خود هیپنوتیزم توصیه شده است و این جملات شامل چندین نوع هدف و موضوع غیر مرتبط با هم است. مثلاً این جمله:

«من سر حال و سالم هستم، معده‌ام سالم کار می‌کند، فشار خون من متعادل است، عملکرد قلب من سالم است، مهره‌های کمرم سالم است، شاد و با نشاط هستم، اعتماد به نفس خوبی دارم، احساس آرامش می‌کنم، تمرکز فکرم زیاد شده



است، حافظه‌ام قوی است».

به اعتقاد من تلقین جمله بالا در حالت خود هیپنوتیزم از نظر علمی و تأثیر گذاری مفید نیست و نتیجه خوبی نخواهد داشت. البته نمی‌گوییم که جمله بالا صد در صد غلط است، بلکه به اعتقاد من اثرات جمله بالا بسیار کم و کمتر است و در بعضی اشخاص نیز کاملاً فاقد اثر خواهد بود.

خود تأثیری در حقیقت نوعی برنامه ریزی جدید برای ضمیر ناخود آگاه است. یعنی شما با تلقین و تصور مفهومی جدید و مثبت، برنامه جدیدی را در لایه‌های درونی ضمیر ناخود آگاه برنامه ریزی می‌کنید. اگر شما در زمان واحد و در یک جلسه تصمیم بگیرید که چند برنامه را یکجا در ضمیر ناخود آگاه وارد کنید، با مشکل مواجه خواهید شد و برنامه‌های مختلف جدید در ذهن شما پیاده نخواهد شد. وقتی در زمان واحد هم برای رفع سر درد و هم برای درمان معده و قلب و تنظیم فشار خون، سلامتی مهره‌های کمر و... در ضمیر ناخود آگاه برنامه ریزی می‌کنید مطمئناً ضمیر ناخود آگاه نمی‌تواند این برنامه‌های مختلف و مستقل از هم را ثبت و ضبط و عمل نماید. تجربه هم نشان داده است که این نوع خود تأثیری موفق نبوده است.

به نظر من بهتر است موارد مختلف را همزمان به ضمیر ناخود آگاه تلقین نکنیم و همچنین تصور کردن موارد مختلف بصورت همزمان، عملاً امکان‌پذیر نخواهد بود. برای خود تأثیری موفق و خوب بایستی برنامه ریزی دقیقی داشته باشید. ابتدا

اهداف خود را مشخص کنید سپس این اهداف را بصورت

فهرست وار روی کاغذ بنویسید سپس آنها را اولویت بندی کنید. قبل از اولویت بندی اهداف خود را به سه گروه تقسیم کنید:

**گروه اول:** اهداف و مواردی که خیلی عمیق و ریشه دار نیستند و نیاز به تمرین و زمان زیادی ندارند. مثل: سر درد جزئی عصبی که همیشه بسراغ شما

نمی آید بلکه زمانهای خاصی که عصبی می شوید احساس سر درد کم می کنید یا ناراحتی سایکوسوماتیک معده که هر ماه چند بار بسراغ شما می آید و خیلی نیز ناراحت کننده نیست. یا مشکل اضطراب روحی که خیلی کم بوده و در زمانهای خاصی دچار آن می شوید.

**گروه دوم:** به اهداف و مواردی که نسبتاً عمیق و ریشه دار هستند و در روند زندگی شما اختلال ایجاد می کنند. مثل: ناراحتی مداوم معده که به زخم معده تبدیل نشده است. یا سر درد عصبی مداوم که شدت آن کمتر است و خیلی حاد و ناراحت کننده نشده است. و یا افسردگی و بی حوصلگی که زندگی شما را مختل نکرده است ولی بصورت مداوم با شما است.

**گروه سوم:** اهداف و مواردی که خیلی عمیق و ریشه دار هستند یا اهدافی که رسیدن به آنها مستلزم صرف انرژی و زمان زیادی است. مثل: درمان زخم معده مزمن، تغییر عاداتی که دهها سال با آن زندگی کرده اید، بیدار کردن نیروهای درونی، تأثیر در بعضی از اعضای بدن یا غدد درون ریز و برون ریز و... سپس موارد هر گروه را اولویت بندی کنید توصیه می کنم برای «خود تأثیری» از موارد گروه اول شروع کنید. شما در ابتدای کار «خود تأثیری» اگر از موارد آسان گروه اول شروع کنید هم زودتر نتیجه می گیرید و هم خود باوری شما تقویت می شود و اعتماد بنفس بالاتری برای ادامه تمرین و خود تأثیری پیدا می کنید. ولی اگر خود تأثیری را از موارد گروه سوم شروع کنید، به خاطر ریشه دار بودن مشکلات و یا سخت بودن هدف ممکن است به نتیجه خوب نرسید و اعتماد به نفس خود را برای خود تأثیری از دست بدهید و قادر به ادامه تمرین نباشید.

### نکته:

۱- برای نوشتن مشکلات خود به این موضوع توجه داشته باشید که مشکلات

اصلی و ریشه‌ای را بنویسید تا علائم و نتایج مشکلات را. فرض کنید شما از ضعف اعتماد بنفس و کمروئی رنج ببرید و مشکل شما طوری باشد که ضعف اعتماد بنفس در عملکرد شما تأثیر منفی گذاشته و بسیار اذیت کننده باشد.

چون ضعف اعتماد بنفس و کمروئی در شکل و عملکرد شما مشکل جدی ایجاد می‌کند بنابراین کم کم شما را به انزوا خواهد کشید فردی که منزوی شود و در شغل خود احساس موفقیت نمی‌کند، کم کم افسرده می‌شود و این افسردگی و ترس از شکست در انجام کار موجب ایجاد اضطراب نیز خواهد شد و افسردگی و اضطراب، نشاط و سرزندگی شما را از بین خواهد برد و شما بی حوصله و بی حال خواهید بود بی حوصلگی و بی حالی در انجام تعهدات شغلی شما تأثیر خیلی منفی خواهد گذاشت و همین موضوع می‌تواند شما را دچار استرس کند و احساس ناکامی کنید. احساس ناکامی شما را عصبی مزاج می‌کند و...

مثال بالا اولاً نشان می‌دهد که ناراحتیهای فکری و جسمی انسان مثل دانه‌های زنجیر با هم ارتباطی منطقی و اساسی دارند.

ثانیاً برای خود درمانی بایستی ریشه اصلی مشکلات را شناسایی و از بین ببریم. در مثال بالا شما اگر ده جلسه یا بیشتر هم به خود شادی و نشاط یا آرامش و یا خوش خلقی را تلقین کنید، نتیجه‌ای نخواهید گرفت. برای اینکه ریشه اصلی افسردگی، اضطراب و عصبیت از بین نرفته است. پس ریشه‌یابی مشکلات در خیلی از موارد لازم است. پس در مثال بالا شما بایستی کمروئی و ضعف اعتماد بنفس را از بین ببرید، آنوقت بقیه اختلالات خود به خود از بین می‌رود.

۲- ممکن است شما در ریشه‌یابی مشکلات و اختلالات خود نتوانید ریشه و علت اصلی را شناسائی کنید در این صورت شاید شما اطلاعات لازمه را برای شناسائی علت اصلی ندارید پس با مطالعه و تأمل و بررسی بیشتر، مشکل اصلی و ریشه را شناسائی کنید. همچنین ممکن است مشکلات شما مانند مثال بالا باهم

ارتباط نداشته باشند. مثلاً افسردگی شما یک احساس منفی شرطی شده باشد. در این صورت شما با تلقین و تجسم شادی و نشاط موفق به از بین بردن افسردگی خواهید شد. همچنین افسردگی شما می‌تواند به علت وجود افکار مداوم منفی در ذهن شما باشد آنوقت با کمی دقت و تأمل شما می‌توانید آن فکر یا افکار منفی را شناسایی کنید و آنها را از ذهن پاک کنید و بیرون بریزید. وقتی ذهن را از افکار یا فکر منفی ایجاد کننده افسردگی خالی کنید، خود به خود افسردگی از بین می‌رود.

۳- بعضی از احساسهای منفی مثل افسردگی، ناکامی و اضطراب، ممکن است نیاز به ریشه یابی نداشته باشند یا شما نتوانید آنها را ریشه یابی کنید، اگر این گونه هستند شما با تلقین مستقیم این مشکلات را از بین ببرید یعنی با تلقین شادی برای افسردگی، آرامش برای اضطراب و احساس رضایت برای ناکامی. چون در خیلی از مواقع بعضی از اتفاقات موجب ایجاد یک مشکل فکری شده است ولی با گذشت زمان آن اتفاقات از بین رفته‌اند یا آن اتفاقات ارزش و تأثیر منفی خود را برای شما از دست داده‌اند ولی اثرات آنها بصورت یک مشکل فکری شرطی شده، در سیستم اعصاب و روان باقی مانده است. در این صورت نیز شما با تلقین مستقیم و بدون نیاز به ریشه یابی و شناسایی علل آن، می‌توانید بخوبی و بسرعت مشکلات فکری خود را حل کنید. و تصویر منفی آن را از ذهن خود پاک نمائید. اگر بعضی وقتها با «خود تأثیری» نمی‌توانید مشکل فکری خود را حل کنید یا دستورات و اصول «خود تأثیری» را خوب عمل نمی‌کنید و یا آن مشکل فکری در زمان حال عوامل ایجاد کننده یا تشدید کننده دارد.

فرض کنید شما مشکل افسردگی دارید و این مشکل از زمانی در شما به وجود آمده است که دچار فقر و مشکلات مالی شده‌اید و هرچه فشار فقر بیشتر می‌شود، افسردگی شما بیشتر احساس می‌گردد، در این صورت شما با تلقین شاد بودن و

شاد زیستن موفق به حذف و رفع افسردگی نخواهید شد. چون مشکل فقر یک واقعیت منفی است که هر لحظه در شما افسردگی ایجاد می‌کند پس شما برای از بین بردن افسردگی یا باید مشکل مالی خود را حل کنید و خود را از فقر برهانید و یا اگر قادر به این کار نیستید، حساسیت منفی خود را به مشکل فقر از بین ببرید تا موجب افسردگی شما نگردد. مثلاً در حال خود هیپنوتیزم می‌توانید این تلقینات را به ذهن خود روانه کنید: «فقر روند طبیعی زندگی است، پس من شاد هستم». یا «من از زندگی فعلی راضی هستم» «با زندگی فعلی‌ام شاد و راضی هستم» «من از زندگی راضی هستم» «به زودی وضعیت مالی من بهتر می‌شود».

۴- ممکن است فردی ادعا کند که بدون رعایت اولویتها موفق به خود تأثیری شده است یا ابتدای برنامه خود تأثیری موفق شده است یک مشکل بسیار قدیمی و ریشه دار را حل کند و یا به یک هدف سخت و اساسی رسیده است. و یا با تلقین همزمان چند مشکل و بیماری غیر مرتبط باهم مثل جمله‌ای که در اول بحث آورده‌ایم، نتیجه گرفته است و هم زمان توانسته است چند بیماری و مشکل را باهم حل کند.

به نظر من درصد بسیار کمی از افراد می‌توانند بدون رعایت اولویتها و یا با تلقین همزمان چند مشکل نتیجه بگیرند و این افراد نیز کسانی هستند که ذهن بسیار مثبت و خلاق دارند و به هیپنوز بسیار عمیقی فرو می‌روند و یا از باور بسیار مثبت و قدرتمندی در مراحل مختلف «خود تأثیری» برخوردار هستند. درباره باور در صفحات آینده بحث کرده‌ایم. باز هم تأکید می‌کنم تعداد افرادی که چنین ادعائی داشته باشند بسیار کم است.

# قانون طلائی ششم

## خودتأثیری

## قانون طلایی ششم خود تأثیری:

**در «خود تأثیری» بدون کسب موفقیت قابل قبول، جلسات خود هیپنوتیزم را متوقف نکنید.**

**چرا بیماریها و عاداتها برگشت می کنند؟  
چگونه می توان مواد مخدر و سیگار را ترک کرد؟**

یکی از علتهای اصلی برگشت بیماریها و عاداتها و یا کم رنگ شدن تغییرات بوجود آمده اینست که تمرین کنندگان بدون نتیجه گیری قطعی، روند «خود تأثیری» را متوقف می کنند. خیلی وقتها متوقف کردن خود تأثیری موجب برگشت به جای اولیه و حالت اولیه می شود.

منظور از نتیجه گیری قابل قبول اینست که شما به حدی از سلامتی، حالت خوب و یا تسلط برسید که برای شما کاملاً ملموس و قابل استفاده باشد و علائم منفی قبلی یا کاملاً از بین رفته باشد و یا بی اثر گردد.

نتیجه قابل قبول در موارد مختلف فرق می‌کند. مثلاً در رفع کمروئی و کسب اعتماد بنفس، نمی‌توان نمره صد را بطور مشخص تعریف کرد یعنی نتیجه‌گیری قابل قبول حالت نسبی دارد و بالاتر از حدود هشتاد درصد قابل قبول و کافی است. چون تمرین کننده نمی‌تواند تشخیص دهد که اعتماد به نفس او واقعاً صد درصد شده است یا نه. بلکه همین که می‌تواند علائم خود کم بینی و ضعف اعتماد بنفس را از بین ببرد و در هنگام قرار گرفتن در موقعیت قبلی براحتی رفتار کند، نتیجه قابل قبول کسب شده است. فرض کنید شما قبلاً قادر نبودید در جلو جمع و گروهی از افراد براحتی صحبت و یا سخنرانی کنید و یا از ترس و دیدگاه خود دفاع نمایید. وقتی با خود تأثیری به ترس از جمع غلبه کردید و جرأت کردید در مقابل گروهی از افراد قرار گرفته و براحتی صحبت و یا سخنرانی کنید، شما نتیجه قابل قبول را کسب کرده‌اید. حالا ممکن است ابتدای صحبت یا سخنرانی کمی لرزش صدا یا دست داشته باشید و یا کمی خود را گم کنید ولی وقتی با ادامه صحبت بر این احساسهای منفی غلبه کردید و با موفقیت جلسه را به پایان بردید. شما نتیجه قابل قبول را کسب کرده‌اید و نیاز نیست که بیشتر دنبال خود تأثیری باشید تا به اعتماد بنفس صد در صد برسید. چون مهارت اعتماد بنفس با تکرار جلسات (قرار گرفتن در جمع) بهتر و عالیت‌تر خواهد شد.

اما لازم به گفتن است که نتیجه قابل قبول در بعضی از موارد تقریباً نتیجه صد در صد گرفتن است. فرض کنید شما معتاد به سیگار هستید و روزانه حدود ۲۰ نخ سیگار می‌کشید. وقتی با خود هیپنوتیزم ترک سیگار می‌کنید بایستی صد در صد سیگار را ترک کنید. اگر شما با خود تأثیری مصرف سیگار را کم و کمتر کنید طوری که به روزی دو یا یک نخ برسائید و سپس خود تأثیری را متوقف کنید و به تمرین یا موضوع دیگری بپردازید، شما نتیجه‌گیری قابل قبول کسب نکرده‌اید. چون با توقف خود تأثیری آن یک نخ یا دو نخ سیگار نه بلکه ترک نخواهد شد



بلکه بیشتر شده و روز به روز به مصرف شما اضافه خواهد شد. چون اعتیاد و وابستگی روانی به سیگار هنوز باقی است اگر چه شما حتی روزانه یک نخ مصرف می‌کنید. و با گذشت زمان این اعتیاد، مقدار مصرف شما را بیشتر و بیشتر خواهد کرد.

پس اگر می‌خواهید با خود هیپنوتیزم سیگار را ترک کنید بآیستی، صد در صد ترک نمائید، یعنی حتی یک نخ نیز مصرف نکنید، آنوقت «خود تأثیری» را پایان یافته تلقین کنید. ولی اگر روزانه حتی یک نخ سیگار مصرف می‌کنید، نباید خود تأثیری متوقف شود.

# قانون طلائی ہفتم خود تأثیری

## قانون طلایی هفتم خود تأثیری:

بعد از عمیق تر شدن هیپنوز، «خود تأثیری» را شروع کنید.

در هر جلسه چند بار تلقین مورد نظر را انجام دهیم؟  
چگونه گذشت زمان را در حال هیپنوز متوجه می شویم؟

علاقه مندان خود هیپنوتیزم این سؤال را مطرح می کنند که در چه مرحله از هیپنوز بهتر است خود تأثیری را شروع کنیم. در پاسخ این سؤال گفتنی است که درجات و مراحل هیپنوز در افراد مختلف، متفاوت است. همانطوریکه آگاهی دارید، هیپنوز پذیری افراد، متفاوت است. و همه افراد به درجه و مرحله عمیق هیپنوز فرو نمی روند. پس هر فردی به مرحله خاصی از هیپنوز فرو می رود که در

بحث هیپنوز پذیری این موضوع شرح داده شده است. شما وقتی چند جلسه خود هیپنوتیزم را تمرین می کنید با درجه هیپنوتیزمی خود آشنا می شوید بنابراین وقتی تمرین خود هیپنوتیزم را انجام می دهید وقتی احساس کردید که به درجه عمیق هیپنوتیزمی خود رسیدید و دریای ذهن شما آرام شد و علائم آن درجه ای که شما به آن می رسید آشکار گشت، مطمئن باشید که زمان خود تأثیری فرا رسیده است. فرض کنید شما در تمرین خود هیپنوتیزم به درجه چهارم هیپنوز می رسید، ممکن است در یک جلسه بعد از گذشت ده دقیقه به درجه چهار برسد یا بعد از گذشت بیست دقیقه به آن درجه برسد و ممکن است در یک جلسه نیز بعد از گذشت ۲۰ ثانیه شما به درجه چهار هیپنوز دست پیدا کنید. منظور ما از این قاعده و دستورالعمل اینست که تا شما به درجه چهار هیپنوز که استعدادش را دارید، نرسیده اید شروع به خود تأثیری ننمائید. چون ذهن شما در درجه چهار آرامش و ثبات خاصی پیدا می کند و جسم شما نیز به سکون خاص خودش می رسد. وقتی که به درجه عمیق هیپنوتیکی خودتان رسیدید ذهن شما بیشترین آمادگی را برای دریافت برنامه «خود تأثیری» دارد.

اما وقتی شما به درجه عمیق هیپنوتیکی خود نرسیده اید و هنوز ذهن شما درگیر سیر درجات و حالت های هیپنوتیکی است خود تأثیری نتیجه خیلی خوبی نخواهد داشت. توصیه می کنم که در دقایق آخر جلسه تمرین خود، خود تأثیری نمائید چون هر چه زمان تمرین بیشتر شود ذهن به آرامش بیشتری دست می یابد و عمق هیپنوز بیشتر و یا تثبیت می گردد.

مثلاً اگر شما قصد دارید چهل دقیقه در حالت خود هیپنوتیزمی بمانید، در ده دقیقه اول یا دقیقه پانزدهم، خود تأثیری نکنید بلکه برنامه «خود تأثیری» را در دقایق پایانی جلسه تمرین پیاده نمائید، یعنی در دقیقه بیست و پنجم یا دقیقه سی ام و یا دقیقه سی و پنجم.

## نکته:

۱- ممکن است این سؤال برای خواننده گرامی پیش بیاید که چگونه می‌توان گذشت دقیق زمان را در حالت خود هیپنوتیزم می‌فهمید. اکثراً علاقه‌مندان خود هیپنوتیزم فکر می‌کنند که تمرین‌کننده، در حالت هیپنوز متوجه زمان نیست. ولی حقیقت اینست که وقتی بصورت مداوم، زمان خود هیپنوتیزم را تمرین می‌کنید، به گذشت زمان عادت و آگاهی پیدا می‌کنید. و وقتی که قبل از تمرین تصمیم می‌گیرید که مثلاً جلسه خود هیپنوتیزم می‌شما چهل دقیقه باشد، ضمیر ناخودآگاه این پیام و تصمیم شما را ثبت می‌کند و در حال هیپنوز به نوعی زمان را برای شما گوشزد می‌کند و شما در مراحل مختلف می‌فهمید که چقدر از زمان گذشته است، مثلاً آیا الآن بیست دقیقه گذشته است یا سی دقیقه. البته در اوایل تمرین ممکن است شما در درک و ارزیابی زمان در حال هیپنوز مقداری اشتباه بکنید مثلاً زمان را ده دقیقه کمتر یا بیشتر از زمان واقعی حدس بزنید ولی رفته رفته که در خود هیپنوتیزم مجرب‌تر شدید اشتباه شما در حدس و فهمیدن زمان، خیلی کمتر از ده دقیقه خواهد شد بعضی مواقع نیز زمان را بدرستی حدس خواهید زد.

# قانون طلائی ہشتم خود تأثیری

## قانون طلایی هشتم خود تأثیری:

**تلقینات و تصورات را با زمان بیشتری انجام دهید.**

**اهداف خود را در هر جلسه خود هیپنوتیزم چند بار به خود تلقین کنیم؟**

**تعداد بیشتر تلقینات مفیدتر است یا تعداد کمتر؟**

یکی از سؤالات اصلی تمرین کنندگان خود هیپنوتیزم تعداد تلقینات در هر جلسه تمرین است. یعنی در هر جلسه‌ای که خود هیپنوتیزم کنیم هدف خود را چند بار بخود تلقین کنیم بهتر است. بعضی‌ها معتقدند هفت بار تلقین موضوع یا هدف کافی است. بعضی‌ها پانزده بار و بعضی‌ها بیست بار را توصیه می‌کنند. به اعتقاد من هرچه تعداد تلقینات و زمان تجسم و تصور بیشتر باشد اثر آن بیشتر و نتیجه‌گیری بهتر خواهد بود.

اگر هر جلسه تمرین شما سی دقیقه یا چهل و پنج دقیقه یا بیشتر است بهتر است یک ربع آخر جلسه را به خود تأثیری (انجام تلقینات و تصورات مثبت) اختصاص دهید. وقتی شما به مدت پانزده دقیقه به انجام تلقین و تصور مورد نظر خود پردازید مطمئناً روی ذهن و جسم خود تأثیر قابل توجهی خواهید داشت فرض کنید که جمله تلقین شما این جمله است: «صد در صد سر حال هستم» و هدف از این جمله حذف ترسهای شما است. وقتی که شما به مدت پانزده دقیقه این جمله‌های کوتاه را بخود تلقین می‌کنید تعداد آنها در پانزده دقیقه حدود سیصد بار خواهد بود. همچنین شما در مدت پانزده دقیقه همراه با سیصد بار تلقین موضوع مورد نظر تصور مثبت و تحقق یافته آن موضوع و هدف را انجام می‌دهید.

وقتی هر روز یک جلسه و هر جلسه حدود سیصد بار ضمیر ناخودآگاه خود را با تلقینات مثبت بمباران می‌کند و تصور مثبت آن هدف و موضوع را نیز ایجاد و ثبت می‌کنید، حتماً شما نتیجه جالب توجه و شگفت انگیزی خواهید گرفت. و فضای ذهن شما با تلقینات مکرر و متعدد، پر خواهد شد و برنامه ریزی جدید ذهن بسرعت صورت خواهد گرفت، و تغییر هر چه زودتر در وجود شما اتفاق خواهد افتاد.

اگر شما هدف مورد نظر را ۷ بار یا ۱۵ بار بخود تلقین می‌کنید، صرفاً تلقین کرده‌اید و فرصتی برای تجسم و تصور خوب موضوع مورد نظر وجود ندارد. در حالیکه قبلاً توضیح داده‌ایم تأثیر تصور ذهنی خیلی بیشتر و سریعتر از تلقین است. ولی در مدت ۱۵ دقیقه تلقین مثبت، شما فرصت کافی برای تجسم و تصویر سازی مثبت و تحقیق یافته ذهن پیدا می‌کنید.



## نکته:

۱- وقتی جلسه تمرین خود هیپنوتیزم شما ۱۵ دقیقه یا ۱۰ دقیقه باشد، آنوقت شما زمان کمی برای «خود تأثیری» در اختیار خواهید داشت یعنی می‌توانید دو یا ۵ دقیقه خود تأثیری کنید. ولی در ماههای اول تمرین و حتی در سالهای اول تمرین وقتی که قصد دارید خود تأثیری بکنید، حداقل ۲۵ دقیقه باشد که ۱۰ دقیقه از آن به خود تأثیری اختصاص داده شود.

۲- می‌توانید در ماهها و سالهای اول تمرین، هر جلسه تمرین شما ده دقیقه یا کمتر نیز باشد ولی نمی‌توانید روی خود تأثیری این جلسات کوتاه حساب باز کنید. چون جلسات کوتاه بیشتر آرامش بخش و نوعی استراحت جسمی و روحی است تا یک تکنیک جدی خود تأثیری. بنابراین پیشنهاد می‌کنم هر روز یا یک روز در میان، یک جلسه طولانی خود هیپنوتیزم می (۳۰ دقیقه یا بیشتر) داشته باشید که هدف از آن بیشتر «خود تأثیری» باشد و سپس بر اساس علاقه و نیاز و موقعیت، یک یا چند جلسه کوتاه تمرین خود هیپنوتیزم (۱۰ دقیقه یا کمتر) برای استراحت عصبی روانی و انرژی‌گیری انجام دهید.

۳- وقتی شما در خود هیپنوتیزم مسلط و استاد شدید یا درجات هیپنوز شما عمیق‌تر و هیپنوز پذیری شما بیشتر باشد طوریکه در مرحله خیلی عمیق هیپنوتیزم می‌فرو روید در مدت ۱۰ دقیقه نیز می‌توانید «خود تأثیری» جدی داشته باشید. یعنی ۵ دقیقه از ۱۰ دقیقه را به خود تأثیری اختصاص می‌دهید. در مراحل پیشرفته‌تر تمرین خود هیپنوتیزم شما در یک دقیقه اول به هیپنوز خیلی عمیق و تثبیت شده‌ای فرو خواهید رفت حتی ممکن است با بستن چشمها و گفتن اولین جمله شرطی بسرعت به هیپنوز عمیق و تثبیت شده فرو روید (یعنی در مدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه). اگر شما در مدت ۱۰ ثانیه یا ۲۰ ثانیه به درجه عمیق و تثبیت شده هیپنوز برسید می‌توانید بقیه زمان (بعنوان مثال ۹ دقیقه) را به خود تأثیری جدی و

اساسی اختصاص دهید و نتیجه جالب توجهی نیز بدست آورید. ولی باز هم تأکید می‌کنم که وقتی شما در تمرین خود هیپنوتیزم خیلی پیشرفته باشید می‌توانید ۹ دقیقه از ۱۰ دقیقه تمرین را به خود تأثیری اساسی پردازید.

# قانون طلائی نهم خود تأثیری

## قانون طلایی نهم خود تأثیری:

**در خود تأثیری از یک جمله کوتاه و کامل استفاده نمائید نه جملات طولانی و مختلف**

**چرا جملات طولانی خود تلقینی کم اثر هستند؟**

**چگونه می توان به سرعت در ذهن اثر گذاشت؟**

جمله تلقینی بایستی کوتاه، جامع و مانع باشد یعنی کوتاه و کامل. و جمله کوتاه بایستی همه اهداف شما را برساند و نیاز به تفسیر و تحلیل نداشته باشد من جملات طولانی و مختلف را برای خود تلقینی توصیه نمی کنم چون جملات طولانی و مختلف اولاً کنجکاوی ذهنی شما را بر می انگیزد، ذهن کنجکاو نمی تواند به آرامش عمیق برسد چون ضمیر خود آگاه فعالتر است. یکی از

ویژگیهای ضمیر خودآگاه، کنجکاوی و ارزیابی مسائل است وقتی متن تلقینی طولانی و دارای جملات مختلف باشد ضمیر خودآگاه را فعالتر می‌کند چون ایجاد کنجکاوی می‌نماید. پس تمرین‌کننده نمی‌تواند به عمق بیشتر هیپنوز دست یابد و اگر در درجه عمیق هیپنوز می‌باشد کم‌کم بطرف درجات سطحی‌تر بر می‌گردد یعنی عمق هیپنوز او کمتر می‌شود. ثانیاً متن طولانی و جملات مختلف برای ذهن خسته‌کننده خواهد بود وقتی ذهن احساس خستگی کند عمق هیپنوز کمتر می‌شود و تمرین‌کننده تمایلی برای ادامه تمرین نخواهد داشت. پس متن طولانی برای خود تأثیری خیلی مفید نخواهد بود.

ولی تکرار جمله کوتاه و کامل بسیار آسان است و تمرین‌کننده می‌تواند تعداد بیشتری از جمله تلقینی را تکرار کند همانطور که در صفحات پیشین گفتیم تمرین‌کننده در هر جلسه می‌تواند حتی سیصد بار جمله تلقینی را تکرار کند. ذهن نیز نه بلکه از تکرار جمله کوتاه احساس خستگی نمی‌کند بلکه تکرار زیاد یک جمله کوتاه برای ذهن آرامش بخش و خلسه آور خواهد شد و نوعی حالت یکنواختی در ذهن ایجاد خواهد کرد که خود این یکنواختی موجب عمیق‌تر شدن هیپنوز و سست‌تر شدن حواس پنجگانه و ضمیر خودآگاه می‌گردد. یعنی هم تلقینات بخوبی در ضمیر ناخودآگاه ثبت و ضبط می‌گردد و هم درجه هیپنوتیزم عمیق‌تر می‌شود.

بعنوان مثال نمونه‌ای از جملات کوتاه و طولانی را در اینجا می‌آوریم:

متن طولانی با جملات مختلف: «من در هر زمان و در هر موقعیتی و در مقابل هر فردی قوی و بی‌باک و شجاع خواهم بود. یا واقعاً احساس شجاعت می‌کنم، فوق العاده بی‌باک هستم، احساس شجاعانه‌ای دارم، شجاعت از دیگران هستم».

متن کوتاه و کامل: «صد در صد شجاع هستم» یا «فوق العاده شجاع هستم» یا واقعاً شجاع و بی‌باکم» یا «صد در صد همه جا و همیشه شجاعم» یا «همیشه بی‌باکم».

## نکته:

۱- توصیه می‌کنم شما حتماً از جمله کوتاه و کامل استفاده کنید. یعنی با اینکه جمله تلقینی کوتاه است ولی با توجه به معنی، جمله کوتاه کامل هم هست و نیاز به جمله دیگری ندارد. بعنوان مثال اگر برای درمان ترس قرار است شما ده جلسه متن تلقینی را بخود القاء کنید از یکی از جمله‌های کوتاه و پیشنهاد شده استفاده نمایید.

اگر احساس می‌کنید که هیچکدام از جملات کوتاه پیشنهاد شده، منظور شما را بصورت کامل نمی‌رساند، می‌توانید سه جلسه از یک جمله (مثلاً «صد در صد شجاع هستم») استفاده نمایید و دو جلسه بعدی یکی از جملات کوتاه (مثلاً «فوق العاده شجاع هستم») را بخود تلقین کنید و دو جلسه بعدی نیز یکی از جملات کوتاه را (مثلاً «واقعاً شجاع و بی باکم») بکار ببرید و سه جلسه بعدی جمله کوتاه مشابهی را (مثلاً «صد در صد همیشه و همه جا شجاعم») را برای خود تأثیری استفاده کنید.

۲- در جلسات اولیه خود هیپنوتیزم از فعل مستقبل ولی جلسات بعدی از فعل زمان حال و تحقق یافته استفاده نمایید. اگر شما در جلسات اولیه در جملات تلقینی از فعل زمان حال استفاده کنید، ذهن دچار تناقض و شک و تردید خواهد شد.

مثلاً اگر شما مدتی است دچار افسردگی شده‌اید در جلسه اول خود هیپنوتیزم نباید اینگونه تلقین کنید: «من صد در صد شاد هستم» چون ذهن این تلقین را نمی‌تواند بپذیرد. برای اینکه شما مدتها افسرده‌اید و شادی قابل توجهی ندارید. اگر ذهن این تلقین را نپذیرد کم‌کم در مقابل تلقینات بعدی نیز مقاومت می‌کند. در این مثال بهتر است شما از فعل مستقبل (زمان آینده) استفاده کنید مثلاً این جمله

را بکار ببرید: «من روز بروز شادتر می شوم».

وقتی که شما چندین جلسه این جمله را بکار بردید هم افسردگی شما کمتر می شود و هم شادی شما بیشتر می گردد. ذهن نیز به آسانی تلقینات شما را می پذیرد. بعد از چند جلسه تلقین با فعل زمان آینده، ذهن شما آماده پذیرش کامل مفهوم تلقین شما است. پس شما می توانید جلسات باقیمانده را از فعل زمان حال استفاده کنید. بدینگونه: «من کاملاً شاد هستم» و چند جلسه بعدی بدینگونه بخود تلقین کنید: «من صد در صد شاد هستم». یعنی تا نتیجه گیری نهایی جمله تلقینی شما با فعل زمان حال همراه خواهد بود.

البته ذکر این نکته لازم است که در صد خیلی کمی از افراد وجود دارند که ذهنشان بسیار خلاق و مثبت است. اگر اینها از اولین جلسه خود هیپنوتیزم با فعل زمان حال نیز بخود تلقین کنند، نتیجه خوبی خواهند گرفت. ولی بهتر است که همه تمرین کننده گان دستورات این کتاب را رعایت کنند.

۳- اگر هیپنوز شما خیلی عمیق باشد و از سوزهای حساس هیپنوتیزمی باشید می توانید از جملات تلقینی طولانی استفاده کنید. افرادی که به درجات بسیار عمیق هیپنوتیزمی فرو می روند اگر از جملات تلقینی طولانی استفاده کنند ذهن آنها خیلی کنجکاوی نشان نخواهد داد. بنابراین اگر لازم دیدید، در ۱۵ دقیقه آخر جلسه خود هیپنوتیزمی می توانید از جملات طولانی استفاده کنید، چون در هیپنوز خیلی عمیق نیز مفید و بدون اشکال است.

۴- تلقینات را به آرامی و بدون سرعت و شتاب بخود القاء نمائید:

در حال هیپنوز ضمیر ناخود آگاه که ضمیر آرامش است بسیار فعالتر است و شما نیز تلقینات را روانه ضمیر ناخود آگاه می کنید. بنابراین تلقینات را با آرامی و با احساس بخود القاء کنید. اگر تلقینات را با سرعت و شتاب بخود القاء کنید، کم کم عمق هیپنوز شما کمتر می گردد و ضمیر ناخود آگاه نیز بخوبی نمی تواند برنامه

ریزی نماید. همچنین انجام شتاب آلود تلقینات خود هیپنوتیزمی، موجب بوجود آمدن اضطراب می گردد و حتی ممکن است ضربان قلب شما بسیار تند شود. در این صورت نه بلکه آرامش هیپنوتیزمی از بین خواهد رفت بلکه کم کم به حالت اضطراب در خود هیپنوتیزم دچار و شرطی می شوید.

انجام تلقینات سریع و شتاب زده، تأثیر جدی و قابل توجهی نیز در هدف شما نخواهد داشت. پس بهتر است با صبوری و آرامش و بدون هیچگونه عجله و شتاب و به آرامی تلقینات مورد نظر را در حال خود هیپنوتیزم به ذهن خود القاء نمائید.



# قانون طلائی دھم خود تأثیری

## قانون طلایی دهم خود تأثیری:

با «باور» کامل در حال خود هیپنوتیزم خود تأثیری نمائید.

آیا با خود هیپنوتیزم می توان روی آتش راه رفت؟

چگونه نیروهای عظیم درونی را بیدار کنیم؟

راز اساسی حکومت بر خویشتن چیست؟

بعضی وقتها تمرین کنندگان همه عوامل خود تأثیری علمی را بخوبی رعایت می کنند ولی باز نتیجه ای نمی گیرند. و حتی بعضی وقتها نتیجه منفی می گیرند. این موضوع برای خیلی ها تعجب برانگیز است. برای اینکه با مکانیسم ضمیر ناخود آگاه آشنا نیستند. و نمی دانند با چه حالت و احساسی باید خود تلقینی را انجام

دهند و همراه با ارئه تلقینات به ضمیر ناخود آگاه چه انرژی عظیمی را با مفاهیم تلقین همراه کنند تا تأثیرات اساسی و همیشگی برخوردار داشته باشند.

علت عدم نتیجه گیری و یا نتیجه گیری منفی تمرین کنندگان به اصل بسیار مهم و اساسی «باور» بر می گردد. افرادی که نمی توانند با باور کامل و مثبت تلقینات را ادامه دهند نتیجه منفی می گیرند و بعضی وقتها حین خود تلقینی یا «خود تأثیری»، باور حالت منفی پیدا می کند و این موجب نتیجه گیری منفی می شود.

فرض کنید فردی از اضطراب رنج می برد و وقتی وی حین «خود تأثیری» باور منفی و نگاه منفی به نتیجه کار دارد به احتمال زیاد نه بلکه اضطراب به آرامش تبدیل نخواهد شد بلکه حالت اضطراب بیشتر نیز خواهد شد. برای اینکه با این اصل اعجاز انگیز و بسیار اساسی بیشتر آشنا شوید، لازم می دانم توضیحی ارائه دهم:

انسان در برخورد با پدیده ها از دو نوع نگرش و داوری برخوردار است یعنی انسان با دو عینک به زندگی و پدیده ها و واقعیتها نگاه می کند و همواره عینک های خود را عوض می کند. احتمالاً شما نیز افرادی را دیده اید که دو عینک دارند. عینک دوربین و عینک نزدیک بین. این افراد وقتی می خواهند رانندگی کنند عینک دوربین را به چشم می زنند تا با دیدن جاده و خیابان و فواصل دور مشکل بینائی خود را حل کنند و وقتی مشغول خواندن کتاب یا مطلبی می شوند از عینک نزدیک بین استفاده می کنند تا بتوانند کلمات ریز و نزدیک را ببینند.

انسان بر اساس ماهیت موضوعات و علوم، نگاه و عینک ذهنی و داوری خود را تغییر می دهد، وقتی در مقابل بعضی علوم و واقعیتها قرار می گیرد از عینک پرسشگر و تحلیل گر خود استفاده می کند ولی در برابر دسته دیگری از علوم و واقعیتها از عینک پذیرا و تسلیم استفاده می کند. پس انسان در مقابل واقعیتهای

زندگی و حوزه‌های مختلف زندگی از دو نگرش استفاده می‌کند که من اسم این دو نگرش را، «نگرش پرسشگر» و «نگرش پذیرا» می‌گذارم.

## نگرش پرسشگر و «حوزه تردید»:

نگرش پرسشگر مربوط به حوزه تجربی و شک آلود زندگی است. چون خیلی از ابعاد زندگی و طبیعت فوق العاده تردید آلود و قابل آزمایش و تحقیق است. اگر انسان در حوزه تردید آلود، پرسشگری نکند هیچوقت به حقیقت مسلم دست پیدا نمی‌کند. انسان در این حوزه باید پرسش کند، تحقیق نماید و عوامل را تحلیل کند تا به نتیجه برسد. لازمه رسیدن به حقیقت در حوزه تردید، شک کردن و سپس تحقیق و بررسی است. در این حوزه هر قانون و اصلی که مطرح می‌شود انسان اول باید شک کند سپس عوامل تحقیق را آماده کرده و تحقیق جدی نماید تا به حقیقت برسد یعنی مشخص شود که این اصل مطابق واقعیت است یا نه. خیلی از علوم و معارف بشری در حوزه تردید قرار می‌گیرد و همیشه نگرش پرسشگر انسان را می‌طلبد مثل: ریاضی، مکانیک، فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، فیزیولوژی، زمین‌شناسی، اخترشناسی. همه قوانین و اصول این علوم بایستی با تردید و تحقیق به اثبات برسند و اصول این علوم مستقل از ذهن و داوریهای انسان است. قوانین حاکم بر این علوم قابل حس و تحقیق جدی است و جزئیات قوانین نیز کاملاً مشخص است و در هر جای کره خاکی این قوانین و اجزاء مورد

تحقیق قرار گیرند، نتیجه یکسان می‌دهند و از کشوری به کشور دیگر فرق نمی‌کنند و قانونمندی درون این علوم، اصول مسلم و بدیهی هستند بعنوان مثال: دو دو تا همیشه چهار تا خواهد بود. دو تا دو هیچوقت پنج تا یا بیشتر و کمتر نخواهد بود ( $2 \times 2 = 4$ ). یا یکی از قوانین شیمی اینست:

نمک طعام  $\text{Na} + \text{Cl} =$  یا از نظر فیزیولوژی همه سلولهای زنده انسانی از اجزائی یکسان تشکیل شده است بعضی از اجزائی که سلول را تشکیل می‌دهند، میتوکندری، سانتریول، هسته و هستک هستند.

در حوزه تردید و علومی که در این حوزه قرار می‌گیرند بایستی نگرش پرسشگر انسان فعال باشد انسان بدون پرسشگری و تحقیق از حقیقت دور می‌شود و به اشتباه می‌افتد. البته بعضی وقتها حتی این علوم تجربی و دقیق نیز همیشه دقیق و صحیح نیستند و قوانین حاکم بر این علوم دچار تغییر می‌گردد. مثلاً وزن انسان که موضوعی فیزیکی است از کره زمین تا کره ماه تغییر پیدا می‌کند و در فضای خالی باز متفاوت با سطح کره زمین و کره ماه است. یا صدائی که در زمان و مکان خاصی ایجاد می‌شود برای افراد مختلف با کمیت و زمان یکسان قابل شنیدن نیست. بعضی افراد بر اساس فاصله خود از منبع صدا کمیت و زمان صدا را درک می‌کنند. مثلاً در شهرستان کرج یک توپ شلیک می‌شود ولی کسی که در شهرستان شهریار است در زمان خاصی با کمیت (شدت صدا)، صدای شلیک توپ را درک می‌کند ولی کسی که در شهر تهران است متفاوت با ساکن شهریار آن صدا را درک می‌کند. یعنی هم دیرتر و هم ضعیفتر می‌شنود. چون فاصله تهران از کرج بیشتر از فاصله تهران از شهریار است.

براساس این تغییرات قوانین علم تجربی در مکانها و زمانهای متفاوت، انیشتین دانشمند نامی عصر، دیدگاه نسبیت را ارائه داد و به اثبات رساند. یعنی اینکه علوم تجربی و دقیق، خیلی هم دقیق نیستند. و اگر قوانین این علوم را صد درصد

بپذیریم و به تغییرات آنها در زمانها و مکانهای مختلف توجه نکنیم حتماً به اشتباه می‌افتیم و از حقیقت دور می‌شویم.

پس انسان بایستی همیشه در مقابل این علوم و معارف تجربی و دقیق که در حوزه تردید قرار دارند از نگرش پرسشگر خود استفاده کند و بدون دلیل تجربی و بدون تحقیق این قوانین را نپذیرد.

لازم به توضیح می‌دانم که بعضی وقتها این علوم و معارف نیز از حوزه تردید خارج می‌شوند و وارد حوزه باور می‌گردند و آن موقعی است که اصول و قوانین اولیه و بدیهی ثابت شده پایه‌ای برای قوانین بعدی می‌گردند یعنی وقتی یکسری از قوانین پایه‌ای ریاضی یا فیزیولوژی و یا شیمی قبلاً به اثبات رسیده است و یا جزء بدیهیات عقلی هستند، می‌توانند بدون تحقیق و پرسش پایه‌ای برای اثبات اصول بعدی و قوانین بعدی باشند و برای تحقیق قوانین بعدی نیاز به پرسشگری و تحقیق از اصول اولیه این علوم نداریم.

مثلاً وقتی در ریاضیات اصول و قوانین چهار عمل اصلی (ضرب، تقسیم، جمع، تفریق) به اثبات رسیده و یا جزء بدیهیات عقلی ذکر شده است. برای تحقیق و اثبات قوانین بالاتر و پیچیده‌تر، نیاز به تحقیق دوباره اصول چهار عمل اصلی نداریم.

متأسفانه در قرن بیستم یک دیدگاه غلطی پیدا شده است که همه معارف بشری را در حوزه تردید قرار می‌دهد و معتقد است که همه قوانین را حتماً باید با نگرش پرسشگر بررسی و ثابت کنیم. البته این دیدگاه در زمانهای قدیم هم بنوعی وجود داشته است ولی در قرن بیستم این دیدگاه به اوج شکوفایی خود رسید و بیشتر اندیشمندان مادی‌گرای غرب و طرفداران دیدگاه ماتریالیسم به این دامن زده و بها دادند. و تلاش نمودند همه چیز را در حوزه حس و تجربه انسان قرار دهند.

صاحبان این دیدگاه معتقدند که بایستی همه چیز را بتوانند بنوعی حس و

آزمایش کنند و هر چیزی به تجربه و آزمایش درنیاید نمی تواند واقعیت داشته باشد و هر چیزی را ما نتوانیم با قوانین کشف شده توجیه کنیم قابل قبول نخواهد بود. طرفداران افراطی این دیدگاه همواره در مقابل برخورد با مفاهیم مختلف فوراً این سؤال را مطرح می کنند که آیا این مفهوم، علمی است؟ آیا ماهیت فکر، علمی است یا معنویات، علمی هستند؟ آیا احساس انسان، علمی است؟ آیا ماوراءالطبیعه، علمی است؟ و منظور از علمی بودن یعنی: مطابق قوانین علوم تجربی و آزمایشگاهی است یا نه؟

یعنی اینها معتقدند که فقط علوم تجربی می تواند حقایق رابشناسد و هر چیزی به قوانین علوم تجربی درنیاید واقعیت ندارد و جزء موضوعات و خیالات و خرافات است.

این دیدگاه از دو ضعف عمده برخوردار است و این دو ضعف بطلان این دیدگاه را اثبات می کند. ضعف اول اینست که قوانین علوم تجربی (علوم حوزه تردید) هنوز به کمال نرسیده است بلکه هر روز دچار تغییر و تحول می گردد. بعضی از قوانین قبلی منسوخ می شود و قوانین جدیدی به اثبات می رسد. پس با قوانین کامل نشده و ناقص نمی توان هستی را شناخت و همه ابعاد انسان و ارتباط او با کلیت هستی را درک و کشف کرد. ضعف دوم نیز اینست که علوم تجربی قادر به شناسایی و درک کل قوانین حاکم بر هستی نیست و همه زوایای هستی و حقایق را درک و کشف نمی کند. این علوم از زاویه نگاه خود، هستی و ماهیت آنرا شناسایی می کنند. پس قسمتی از قوانین حاکم بر هستی را کشف می کنند نه همه قوانین را.

هستی نیز پیچیده تر و عظیم تر از اینست که بتوان فقط با یک عینک و با ورود از یک حوزه، به شناسایی همه قوانین حاکم بر آن پرداخت. برای روشن تر شدن بحث، لازم می دانم مثالی مستند برای شما مطرح کنم:

## عبور از آتش توسط «کودابوکس» و بیهوش شدن فیزیکدان

یک شیعه پاکستانی بنام «کودابوکس» وارد انگلستان شد و ادعا کرد که می‌تواند روی زغالهای گداخته با پای برهنه راه برود. این موضوع سر و صدای زیادی ایجاد کرد تا اینکه مقرر شد ادعای این فرد به محک آزمایش گذاشته شود. در یکی از خیابانهای شهر منچستر، آتش به طول ۱۴ متر پهن شد و متخصصان فیزیک این عمل را تحت کنترل و آزمایش قرار دادند. ابتدا پاهای کودابوکس را شستند و مطمئن شدند که وی هیچگونه ماده‌ای به پاهای خود نمالیده است و قلب و کلک در کار ایشان وجود ندارد. دانشمندانی که دیدگاه مادیگرایی داشتند و چیزی را فراتر از قوانین علوم تجربی قبول نداشتند، نمی‌توانستند این حقیقت را باور کنند که انسان بتواند روی آتش راه برود. آنها قبل از شروع امتحان، کودابوکس را فردی شیاد و دروغگو قلمداد کردند و اعلام کردند که قوانین فیزیک ادعای این فرد را قبول ندارد.

روز آزمایش و امتحان، کودابوکس با پاهای برهنه روی ذغالهای گداخته با آرامش راه می‌رفت و تعجب همگان را بر می‌انگیخت. وقتی پاهای کودابوکس بررسی شد متوجه شدند که هیچگونه آسیب دیدگی و سوختگی در پاهای او وجود ندارد یعنی او در ادعای خود صادق بود.

یکی از فیزیکدانان که دیدگاه مادی داشت و هیچ چیزی را بیرون از قوانین فیزیک قبول نداشت اعلام کرد که من علت موفقیت کودابوکس را یافتم و این دقیقاً یک کار علمی است و با قوانین تجربی و فیزیک سازگار است. او توضیح داد که: «پوست انسان رطوبتی دارد. وقتی پای او روی آتش قرار می‌گیرد این رطوبت تبدیل به بخار می‌شود و این بخار محافظی بین آتش و سلولهای پای انسان می‌گردد و از سوختگی پاها جلوگیری می‌کند.»



کودابوکس این ادعا را قبول نکرد و اعلام کرد که با تواناییهای خاص روحی خود، بر آتش سوزان غلبه می‌کند! دانشمندانی که ناظر به این بحث بودند از آن دانشمند فیزیک خواستند که اگر راست می‌گوید بهتر است با تکیه بر نظریه فیزیکی خود، مثل کودابوکس روی آتش راه برود تا حقیقت روشن شود. فیزیکدان مذکور نیز پذیرفت و شروع به رفتن با پاهای برهنه روی آتش کرد. ولی با قدم اول تا سوم که روی ذغالهای گداخته گذاشت از شدت سوختگی بیهوشی شد و به زمین افتاد.

فیزیکدان مذکور با تئوری غلطی که برای خود ساخته بود نتوانست روی آتش راه برود. وی فکر می‌کرد همه قوانین حاکم بر هستی باید با قوانین فیزیک همخوانی داشته باشد. یعنی همه هستی را با عینک علوم تجربی و فیزیک نگاه می‌کرد و نمی‌دانست که غیر از قوانین فیزیک، قوانین و نیروهای دیگری نیز در هستی وجود دارد که تا حال دوربین فیزیک موفق به کشف و دیدن آنها نشده است.

کودابوکس از حوزه دیگر به آتش و قوانین حاکم بر آتش نگاه می‌کرد و با قوانین غیر از قوانین فیزیکی بر اثرات آتش غلبه می‌کرد و برای همین نیز در کار خود موفق بود. اگر کودابوکس نیز مثل آن فیزیکدان معتقد به قوانین فیزیک بود مطمئناً موفق به عبور از آتش نمی‌شد.

### نگرش پذیرا و «حوزه باور»

«نگرش پذیرا» مربوط به حوزه غیر تجربی است و با تکیه بر اصل باور و قدرت و ماهیت ذهن انسان، به زندگی و اتفاقات آن نگاه می‌کند. ابعادی از زندگی انسان و طبیعت نیازمند تردید و شک نیست و یا شک و تردید در همه قسمتهای آن راه

پیدا نمی‌کند. در حوزه باور انسان کمتر دنبال شک و تردید است و بیشتر حالت پذیرا و عمل دارد. در این حوزه انسان نه با شک و تردید و آزمایش کردن، بلکه با عمل کردن با واقعیتها برخورد می‌کند و به درک حقیقت نائل می‌شود. در این حوزه لازمه رسیدن به حقیقت، شک و تردید، کنجکاوی و جستجوگری شک آلود نیست بلکه با تسلیم شدن، پذیرا شدن، غرق شدن، تجربه کردن و عمل کردن است که می‌توان به حقیقت رسید.

بقول حافظ:

**دیدن چشم تو را دیده جان بین باید      این گجام رتبه جان جهان بین من است**  
یا در بیتی دیگری می‌گوید:

**به می سجاده رنگین کن گرت پیر مغان گوید      که عارف بی خبر نبود ز راه و رسم منزلها**  
خیلی از علوم و معارف بشری در «حوزه باور» قرار می‌گیرد یا حداقل قسمت زیادی از معارف بشری در این حوزه است و همیشه نگرش پذیرای انسان را می‌طلبد. علوم و معارف انسانی بیشتر در حوزه باور قرار می‌گیرد مثل: روانشناسی، جامعه‌شناسی، ادبیات و شعر، علوم ذهنی، علوم عرفانی و ادیان الهی.

قسمت اعظم این معارف و علوم در حوزه باور قرار می‌گیرد و یکسری از اصول و معارف، یا قابل پرسش و درک با عقل بشری نیست (مثل ادیان الهی) و یا مستقل از ذهن و داوریهای انسان نیست. بعنوان مثال اگر قسمتی از اصول روانشناسی در همه جوامع بشری بصورت یکسان عمل کند مثل قانون بازتاب شرطی، ولی قسمتی دیگر از اصول روانشناسی دقیقاً وابسته به فرهنگ هر ملتی است با ذهنیات و باورهای فکری آن ملت تجلی پیدا می‌کند مثل قضاوتهای فردی. بر این اساس روانشناسی در جوامع مختلف کاربردهای خاص دارد. ولی فیزیک در همه جوامع دقیقاً به یک شکل عمل می‌شود. وقتی شما عباراتی نظیر

روانشناسی غربی و یا روانشناسی شرقی یا جامعه‌شناسی ایران و جامعه‌شناسی فرانسه یا عرفان غرب و عرفان شرق می‌شنوید متوجه همین قضیه می‌شوید که قسمتی از روانشناسی یا جامعه‌شناسی یا عرفان، مستقل از ذهنیات و تجلیات ذهنی انسان است و همینطور ادبیات عرب یا ادبیات غرب یا شعر ایرانی و شعر آلمانی و امثالهم.

هرچه به علوم ذهنی تر نزدیک می‌شویم وابستگی مفاهیم به شیوه نگرش و داوری انسان بیشتر می‌شود. یعنی انسان محوریت پیدا می‌کند. این به آن معنی نیست که بگوئیم همه حقیقت‌ها ذهنی هستند و هیچ حقیقت مستقلی وجود ندارد. بلکه در حوزه باور نیز هم حقایق وابسته به ذهن وجود دارند و هم حقایق مستقل. بعنوان مثال مفاهیم اصلی ادیان الهی حقایقی مستقل و برتر هستند که از طرف خداوند متعال بعنوان منبع اصلی همه حقیقت‌ها، به بشر نازل می‌شود.

قوانین حاکم بر حوزه تردید با قوانین حاکم بر حوزه باور متفاوت است یا به زبانی دیگر قوانین حاکم بر متافیزیک، متفاوت از قوانین حاکم بر فیزیک است. بعضی از اندیشمندان فکر می‌کنند که فقط عالم فیزیک و حوزه علوم تجربی قانونمند است. ولی حقیقت اینست که متافیزیک و حوزه علوم درونی و ذهنی نیز قانونمند است و این حوزه و معارف از قانونمندی مخصوص ماهیت خودش بر خوردار است. علوم متافیزیک نیز قانونمند است و روش تحقیق مخصوصی بخود دارد که با روش تحقیق علوم تجربی و فیزیکی متفاوت است. بر عالم متافیزیک نیز اصولی حاکم است که اتفاقات بر اساس آن اصول شکل می‌گیرند. ولی ماهیت دو حوزه یاد شده با هم فرق می‌کند.

بعنوان مثال شما دو عضو در یک انسان را در نظر بگیرید تا تفاوت حوزه‌ها را بیشتر احساس کنید. گوش عضوی در انسان است که حوزه عملکرد آن با حوزه چشم متفاوت است. گوش عامل حس شنوایی است و شناسایی کمیت و کیفیت

صداها و صوت‌ها را تشخیص می‌دهد. ولی چشم عامل حس بینائی است و کمیت و کیفیت تصاویر و اشکال را شناسایی می‌کند. معیار اندازه‌گیری قدرت چشم نیز با معیار اندازه‌گیری قدرت گوش فرق می‌کند. دستگاههای اندازه‌گیری این دو عضو نیز با هم متفاوت است. وسیله اندازه‌گیری چشم هیچ کاربردی در اندازه‌گیری گوش ندارد و برعکس.

حالا اگر کسی پیدا شود که بگوید آیا چشم راست فرد الف قویتر است یا چشم راست فرد ب؟ این مقایسه و پرسش عاقلانه و درست است. چون معیار اندازه‌گیری چشم دو نفر یکسان است. ولی اگر کسی سؤال کند که چشم راست فرد الف قویتر است یا گوش راست فرد ب؟ این مقایسه و سؤال خلاف عقل و بدیهیات است. یا بهم ریختن حوزه‌ها، انسان به حقیقت نمی‌رسد بلکه صد در صد دچار اشتباه و انحراف می‌گردد.

اشتباه آن فیزیکدان انگلیسی که نتوانست روی آتش راه برود و از شدت سوختگی بیهوش شد، این بود که دو حوزه معرفت بشری را در هم آمیخته بود. یعنی می‌خواست با عینک نگرش پرسشگر به حوزه باور نگاه کند و حوزه باور را شناسایی کند و این کار نشدنی است. کسی که عینکی با شیشه‌های آبی به چشم داشته باشد نمی‌تواند رنگهای غیر از آبی را ببیند و درک کند. کسی که همه چیز را از عینک تجربه و آزمایش و تردید نگاه می‌کند مطمئناً حقایق غیر از اینها را نمی‌بیند و حقایق بیرون از حوزه تردید را درک نمی‌کند. بقول حافظ:

تو کز سرای طبیعت نمی‌روی بیرون کجا به کوی حقیقت گذر توانی کرد.

این دیدگاه که هر چیزی به آزمایش و تجربه در نیاید جزء خرافات است کاملاً غلط است. دانشمندان علوم تجربی حق اظهار نظر در مورد علوم درونی و ذهنی را ندارند همانگونه که اندیشمندان علوم ذهنی و درونی حق قضاوت و داوری در مورد علوم تجربی را ندارند. اگر غیر از این باشد به اشتباه می‌افتند.

البته ممکن است فردی در هر دو حوزه متافیزیک و فیزیک تخصصی داشته باشد، در اینصورت با معیارهای مخصوص هر حوزه می تواند درباره آن حوزه نظر بدهد.

خود هیپنوتیزم جزء علوم ذهنی است و در حوزه باور قرار می گیرد. افرادی که نمی توانند از خود هیپنوتیزم برای خود تأثیری استفاده کنند، با نگرش پرسشگر و باتوجه به قوانین حوزه علوم تجربی با این تکنیک برخورد می کنند. به این افراد باید گفت:

ترسم که به کعبه نرسی اعرابی      این ره که تو می روی به ترکستان است.  
اگر می خواهید از این تکنیک ذهنی بخوبی استفاده کنید بایستی تمامی شک و تردید و پرسشگری و ارزیابی را حین خود تأثیری از ذهن خود دور بریزید. و در مدت زمان خود تأثیری ذهن را از شک ها دور کنید و پرسشگری را به حداقل برسانید و با باور و ایمان هدف مورد نظر را بخود تلقین و تجسم نمایید و نگذارید ذهن شما به سراغ چراها برود. بازهم تأکید می کنم اگر می خواهید در تکنیک خود هیپنوتیزم و خود تأثیری آن موفق عمل کنید و تأثیرات اساسی بر جسم و روح خود داشته باشید با نگرش پذیرا با موضوع برخورد کنید و ذهن پرسشگر را در هنگام تمرین کنار بگذارید. بقول عرفا: این راه رفتنی است نه گفتنی.  
باید فقط عمل کنید تا به نتیجه برسید. برای عمل نمودن به اصل باور در موقع خود تأثیری، به دو شیوه مهم و تعیین کنند توجه داشته باشید.

**گام اول:** حین خود تأثیری با باور کامل عمل نمایید. جملات تلقینی را با تمام باور به ذهن خود القاء کنید و حالت مورد نظر را کاملاً مثبت و صحیح تجسم نمایید. اگر حین خود تأثیری با باور کامل و احساس قوی عمل کنید، تمام صداها و اندیشه های مخالف که از ذهن منفی بر می خیزد ساکت شده و از بین می روند. ولی اگر جمله تلقینی با احساس ضعیف بیان شود نمره باور شما بسیار کم شده

و تأثیر آن جمله تلقینی به حداقل رسیده و چه بسیار بعضی مواقع نیز کاملاً بی اثر شود. وقتی با احساس ضعیف و شل بخود القاء می کنید: «من صد در صد شجاع هستم» صدهای مخالف از درون ذهن شما که سالها با ترس دمساز بوده است بر می خیزد که:

«نه شجاع نیستیم» یا «من همچنان ترسو هستم» یا «فکر نمی کنم با این جمله شجاع شوم» یا «ترس من از بین نخواهد رفت» و ...

ولی وقتی با احساس قوی و باایمان قوی هدف مورد نظر را بخود القاء می کنید، ذهن منفی شما قدرت خودنمایی و میدان داوری پیدا نمی کند و تلقین ارائه شده بسرعت تبدیل به برنامه پایدار ذهنی می گردد. ممکن است جمله شما از نظر ظاهر مثبت باشد مثل «صد در صد شجاع هستم» ولی شیوه ادای ضعیف و باور ضعیف، این جمله بظاهر مثبت را به جمله ای منفی یا بی اثر تبدیل می کند. پس حین خود تلقینی، با احساس و باور قوی عمل نمایید. یعنی با تمام باور و احساس مثبت هدف مورد نظر را بخود القاء کنید. و هرچه جملات را تکرار می کنید بار احساس مثبت و باور جملات را بیشتر کنید. یعنی حین تکرار جملات تلقینی در درون خود معتقد باشید که هدفتان تحقق یافته است. یعنی آنگونه که می خواستید بشوید، شدید.

**گام دوم:** بعد از خروج از هیپنوز با این باور زندگی کنید که از تمرین انجام شده نتیجه خوب یا نتیجه قطعی گرفتید. یعنی بعد از خود تأثیری، شبانه روز با این فکر و اندیشه زندگی کنید که آنگونه شده اید که بخود در جلسه خود هیپنوتیزم تلقین کرده بودید. یعنی هدف شما کاملاً تحقق یافته است.

افرادی که خود هیپنوتیزم انجام می دهند اشتباهشان اینست که بعد از اتمام تمرین در انتظار تأثیر تلقینات و تجسمات می مانند وقتی که فرد منتظر است که ببیند تلقینات و تجسمات اثر می کند یا نه، در حقیقت باور مثبت و کامل برای

نتیجه گرفتن ندارد، ذهن هم که سالها بخاطر اختلال فکری یا عادت به بیماری، حالت منفی و بدبینانه پیدا کرده است با خلق اندیشه‌ها و تحلیل منفی اثرات خود تأثیری انجام شده را از بین می‌برد. وقتی فرد منتظر می‌ماند تا نتیجه تمرین را ببیند، مطمئناً نتیجه تمرین مثبت نخواهد بود یا کمی مثبت خواهد بود.

فرض کنید سردرد عصبی (میگرن) دارید و در جلسه خود هیپنوتیزم تلقین می‌کنید که «روز به روز سر حال تر می‌شوم». باید بعد از خروج از هیپنوز با این باور و اندیشه و انتظار زندگی کنید که ساعت به ساعت و روز به روز سالمتر و سر حال تر می‌شوید. و روز بروز سردردهای میگرنی کمتر می‌شود. یا اگر در حال خود هیپنوتیزم بخود تلقین نموده‌اید: «صد درصد سر حال هستم» وقتی از خود هیپنوتیزم خارج شدید با این باور زندگی کنید که سردردتان خوب شده است و دیگر سردردی ندارید و در انتظار سردرد هم نباشید و نترسید که سردرد من دوباره شروع شود و یا شدت پیدا کند. هر کدام از این احساسها، ترسها و انتظارهای منفی شما، موجب خواهد شد که شما نتیجه خوبی از تمرین خود نگیرید.

## جوانی که در خود سردرد میگرن ایجاد می‌کرد

یکی از دانشجویان من که خود هیپنوتیزم را پیش من یاد گرفته بود تا سردرد میگرن خود را درمان کند. در این کار موفق نشده بود. برای راهنمایی مجدد به من مراجعه کرد وقتی در مورد شیوه تمرینش سؤال کردم متوجه شدم که به هیپنوز عمیقی فرو می‌رود و تلقین را نیز مثبت و باباور خوب بخود القاء می‌کند ولی بعد از اتمام تمرین در انتظار سردرد باقی می‌ماند تا اینکه سردردی که در حال

هیپنوتیزم از بین رفته است دوباره شروع شود. او بصورت مداوم درذهنش در انتظار درد بود یعنی می ترسید که نکند درد برگردد. و سعی می کرد درد را در ناحیه سر خود جستجو کند و ببیند که آیا درد هست یا نه. او قسمتهایی از سرش را که دردهای میگردن داشت با انگشتانش لمس می کرد و دنبال جستجوی درد بود و می خواست دریابد که آیا دردها از بین رفته است یا نه. همین عمل موجب عودت دردهای میگردنی می شد و نمی گذاشت او درمان قطعی شود.

به او توضیح دادم که اشکال کارش داشتن انتظار درداست یعنی گام دوم را عمل نمی کند. و بهتر است بعد از اتمام تمرین بدنبال جستجوی درد نباشد و دنبال پیگیری روند عادی زندگی خود باشد، با این باور زندگی کند که درمان شده است و موضوع سر درد میگردنی را فراموش کند.

وقتی مجدداً به این دستورات عمل کرد در مدت یک هفته بکلی میگردن او درمان شده بود و از نتیجه تمرینات خود هیپنوتیزم کاملاً راضی بود.

پس حتماً گام اول و دوم خود باوری را که توضیح داده شد بصورت کامل انجام دهید. موفقیت و شکست شما دقیقاً وابسته به اصل باور خواهد بود.



**راههای دستیابی سریع به**

**هیپنوز عمیق**

## راههای دستیابی سریع به هیپنوز عمیق

### راه اول - در حین تمرین خود هیپنوتیزم از حرکات اضافی دست و پا و بدن خود داری کنید.

علاقمندان این تکنیک همیشه این سؤال را مطرح می‌کنند که در حین انجام خود هیپنوتیزم می‌توانیم حرکات ارادی داشته باشیم یا نه؟ در جواب این سؤال باید گفت که انجام حرکات ارادی مانند حرکات دستها، حرکت بدن و پاها در حین تمرین خود هیپنوتیزم، مضر است. هر قدر بتوانید از انجام حرکات بدنی ارادی خودداری کنید، برای تمرین شما بهتر خواهد بود. یعنی هر چه جسم شما ساکن و بی حرکت باشد امکان تسلط ذهن شما بر همه قسمتهای بدن بیشتر خواهد بود و به هیپنوتیزم عمیق‌تری فرو خواهید رفت.

اگر در وضعیتی قرار گرفته‌اید که قسمتی از جسم شما ناراحت است و یا درد می‌کند می‌توانید به آرامی و بصورت تلقین و با اراده و تصور، آن قسمت را حرکت دهید تا از حالت درد و ناراحتی خارج شود. یکبار حرکت دادن قسمتی از

بدن مشکلی برای تمرین شما ایجاد نمی‌کند ولی اگر نسبت به درد و ناراحتی آن قسمتی از بدن بی توجهی کنید و به تمرین خود ادامه دهید و جابجا نشوید بهتر خواهد بود. بشرطی که احساس درد در قسمتی بدن تمرکز و آرامش شما را بصورت جدی بهم نزنند.

همچنین حرکت قسمتی از بدن نباید تکرار شود، تکرار حرکت اعضای بدن مانعی جدی برای تمرین شما خواهد و شما را در تمرین ناموفق خواهد کرد. توصیه می‌کنم به درد یا ناراحتی بدن و یا قسمتی و عضوی از بدن بی توجه باشید و حساسیت نشان ندهید. وقتی به وضعیت قسمتی از بدن توجه می‌کنید، توجه ذهن شما به قسمتهای اعضای دیگر بدن نیز معطوف می‌شود. یعنی ذهن نسبت به وضعیت قسمتها و اعضای مختلف بدن حساس می‌گردد. اگر دچار این حساسیت شوید هرگز در تمرین خود هیپنوتیزم موفق نخواهید بود.

### نکته:

اگر قسمتی از بدن احساس خارش می‌کند و یا وجود پشه یا مگس در محیط و نشستن آن روی بدن این خارش را بیشتر می‌نماید. توجهی به خارش نکنید و وجود پشه و مگس را نادیده بگیرید. در حالت هیپنوز اگر در ذهن حساسیت نشان دهید، احساس منفی خارش چند برابر خواهد شد. پس بهتر است با بی توجهی به موارد مذکور به تمرین خود ادامه دهید و روند طبیعی تمرین را پیگیری کنید. پیگیری و غرق شدن در روند طبیعی تمرین موجب بی توجهی شما به احساسهای منفی خواهد بود.

البته اگر نشستن پشه روی پوست بدن واقعاً ناراحت کننده است می‌توانید یکبار با حرکت آرام ارادی آن را از خود دور کنید. ولی نباید این کار تکرار شود و یا موجب حساسیت بیش از اندازه شما گردد.

لازم است این نکته را نیز متذکر شوم که اگر قبل از تمرین جای تمرین را آماده کنید و وضعیت قرار گرفتن جسم خود را اصلاح کنید، احساس ناراحتی و درد در قسمت‌های مختلف بدن بوجود نخواهد آمده و همچنین مواظب باشید محل تمرین شما حد الامکان از پشه و مگس خالی باشد.

## راه دوم - در حین تمرین سرفه و یا صدای خود را صاف نکنید.

قبل از شروع تمرین صدای خود را صاف کنید و در حین تمرین حداقل امکان از صاف کردن صدا و سرفه کردن خود داری کنید. اگر واقعاً گلوی شما ناراحت است می توانید سرفه کنید ولی نسبت به ناراحتی گلونیز حساسیت نشان ندهید. چون این حساسیت موجب سرفه مکرر می شود و تکرار سرفه در تمرین شما اثر نامطلوب خواهد گذاشت.

## راه سوم در تمرکز فکر فشار نیاورید بلکه با احساس تمرکز کنید.

از لحظه‌ای که تمرین خود هیپنوتیزم شروع می‌شود شما با تمرکز فکر سر و کار دارید. یعنی مرحله به مرحله فکر خود را متمرکز می‌کنید. انسانها از جهت تمرکز فکر مثل مثل هم نیستند. بعضی‌ها به راحتی تمرکز می‌کنند ولی بعضی‌ها نمی‌توانند راحت تمرکز کنند و فکر آنها فرار است و بعضی نیز به سختی می‌توانند تمرکز کنند و فکر آنها خیلی فرار است.

اگر شما از جمله افرادی هستید که قدرت تمرکز فکر قوی ندارید، برای متمرکز شدن نباید به ذهن خود فشار بیاورید. چون فشار آوردن به ذهن نه بلکه تمرکز شما را بهتر نمی‌کند بلکه موجب مقاومت بیشتر ذهن می‌گردد و حتی ممکن است شما را دچار حالت خستگی و یا سردرد بکند. اگر شما دچار سردرد شوید دیگر قادر به ادامه تمرین نخواهید شد. و اگر چند بار حین تمرین دچار سردرد شوید، کم‌کم به سردرد در حین تمرین شرطی خواهید شد و عملاً مجبور به ترک تمرین خود هیپنوتیزم خواهید شد.

باید با ذهن با آرامی و صبوری رفتار کنید چون با فشار و زور ذهن متمرکز نخواهد شد. ولی اگر در حین تمرین به آرامی و احساس تمرکز کنید. نه بلکه مشکلی از قبیل درد و بی‌حوصلگی به سراغ شما نخواهد آمد بلکه تمرکز شما روز به روز قویتر خواهد شد.

پس اگر می‌خواهید تمرکز شما بیشتر باشد و به هیپنوز عمیق برسید در حین تمرکز به ذهن فشار نیاورید و بگذارید ذهن به آرامی تمرکز پیدا کند و موضوع تمرکز را احساس کنید. مثلاً اگر به تصویر یک باغ زیبا و شاداب تمرکز می‌کنید، سعی کنید خودتان را در محیط و فضای موضوع تمرکز (باغ زیبا و شاداب) احساس کنید. گویی واقعاً در باغ مورد نظر هستید.

یکی از اشتباهات افراد مبتدی اینست که در تمرکز فشار زیاد به ذهن خود می‌آورند و می‌خواهند با زور تمرکز کنند. و بهمین خاطر موفق به تمرکز خوب نمی‌شوند.

## راه چهارم - در تمرین خود هیپنوتیزم توجهی به محیط بیرون نداشته باشید.

یکی از اشتباهات یا بهتر بگویم مشکلات تمرین کنندگان اینست که در حین تمرین خود هیپنوتیزم به محیط بیرون و اتفاقات آن توجه می‌کنند. توجه به محیط تمرین و اتفاقات آن موجب خواهد شد که فرد بخوبی نتواند مراحل خود هیپنوتیزم را انجام دهد و به هیپنوز عمیق برسد.

همانطوریکه در تکنیکهای عملی توضیح داده شده است، تمرین خود هیپنوتیزم از مراحل تشکیل شده است و شما با انجام هر مرحله آماده ورود به مرحله بعدی می‌شوید و با پشت سر گذاشتن مراحل به عمق جالب توجهی از هیپنوز می‌رسید و در آن عمق نیز هیپنوز شما تثبیت می‌شود. اگر شما در حین تعقیب مراحل مختلف و تبدیل درجات پایین‌تر به درجات بالاتر، توجه خود را به محیط تمرین و اتفاقات محیط اطراف معطوف کنید، طی مراحل مختلف هیپنوز مشکل خواهد شد. بعضی وقتها موفق به طی مراحل نخواهید شد و به هیپنوز عمیق نخواهید رسید. حتی توجه به اتفاقات محیط ممکن است ورود شما را به درجات پایین‌تر با مشکل مواجه سازد.

بعضی از افراد وقتی در چند جلسه تمرین موفق به احساس هیپنوز عمیق یا متوسط نمی‌شوند، بزودی دلسرد شده و تمرین را متوقف می‌کنند. برای اینکه شما دلسرد نشوید بایستی در مراحل مختلف تمرین غرق هر یک از مراحل شوید و به هیچکدام از اتفاقات اطراف توجهی نکنید. مثلاً اگر شما در هواپیما، قطار یا ماشین مشغول تمرین خود هیپنوتیزم هستید نباید به صدای آنها و حرکت یا صدای اطرافیان توجهی داشته باشید.

یا اگر در منزل تمرین می‌کنید نباید به رفت و آمد اعضای خانواده در اتاق



تمرین شما یا اتفاقات اتاقها و قسمتهای مختلف منزل توجهی کنید و یا حین باز و بسته شدن درب، کنجکاوی نشان دهید که چه کسانی در اتاق حضور می یابند. هر بار توجه شما به محیط اطراف موجب قطع روند تمرین و طی مراحل می گردد. اگر این توجه شما مکرر باشد، در تمرین شما مشکل عمده ایجاد خواهد شد. پس بهتر است از لحظه ای که تمرین خود هیپنوتیزم را شروع کردید، نسبت به همه اتفاقات محیط کاملاً بی توجه باشید. گویی هیچ اتفاقی نمی افتد.

## راه پنجم - در تمرین خود هیپنوتیزم حس کنجکاوی را تعطیل کنید.

کنجکاوی کردن ذهن به معنای اینست که ذهن همزمان به موضوعات مختلف بپردازد. کنجکاوی را در زبان علمی، گفتگوی درونی نیز می‌گویند. کنجکاوی یا گفتگوی درونی جزء ویژگیهای اصلی ضمیر خود آگاه است. چون هدف از انجام تمرین خود هیپنوتیزم، به تعطیلی کشیدن یا استراحت کردن ضمیر خود آگاه و فعال تر کردن ضمیر ناخود آگاه است، پس یکی از شرطهای ورود به هیپنوز و بیدارتر کردن ضمیر ناخود آگاه، متوقف کردن کنجکاوی ذهن است. کنجکاوی مخالف عمل تمرکز فکر نیز می‌باشد. کنجکاوی به دو نوع می‌تواند وجود داشته باشد: کنجکاوی ذهنی و کنجکاوی عملی.

کنجکاوی ذهنی: کنجکاوی ذهنی اینست که شما بدون حرکت دادن بدن و کار عملی، فکر خود را به موضوعات مختلف و بی اهمیت مشغول کنید و بجای تعقیب مراحل تمرین به مسائلی غیر از روند تمرین بپردازید. این افکار نمونه‌هایی از کنجکاوی ذهنی است: در محیط چه خبر است؟ چه کسانی به محیط تمرین رفت و آمد می‌کنند؟ الآن ساعت چند است؟ چقدر از زمان تمرین من گذشته است؟ هیپنوز من عمیق خواهد شد؟ بر اساس درجه بندی کتابها، الآن در چه درجه‌ای هستم؟ فردا چه برنامه‌هایی برای خودم دارم؟ و...

تکرار و تعقیب این افکار در ذهن کنجکاوی به حساب می‌آید و موجب می‌گردد که ذهن نتواند در طی مراحل تمرین تمرکز کند. کنجکاوی ذهن تمرکز فکر را از بین می‌برد و اجازه نمی‌دهد هیپنوز شما عمیق شود.

کنجکاوی عملی: کنجکاوی عملی بدتر از کنجکاوی ذهنی است و تأثیر منفی

در تمرین خود هیپنوتیزم خواهد داشت. کنجکاوی عملی اینست که شما رفتارهای غلطی را حین تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید. مثلاً به خودتان بگوئید که: بینم پلکهایم باز می شود یا نه؟ و به دنبال آن شروع به امتحان باز شدن پلکها بکنید. یا تصمیم بگیرید که امکان حرکت دستها یا پاها را امتحان کنید. و ببینید که می توانید پاها یا دستهای خود را تکان بدهید یا نه.

اگر بخواهید امکان حرکت یا عدم حرکت دستها یا پاها یا کل بدن را امتحان کنید این کنجکاوی عملی به حساب می آید. با فکر و عمل شک آلود و کنجکاوانه شما قادر به بی حرکت کردن اعضای بدن یا کرخت تر کردن آن نخواهید شد.

پس برای اینکه به آسانی به هیپنوز عمیق برسید بایستی از کنجکاوی ذهنی و عملی پرهیز کنید. اما اگر افکار کنجکاو به سراغ شما آمد یا ذهن براساس عادت شروع به ایجاد کنجکاوی کرد، شما نبایستی تسلیم شده یا افکار کنجکاو را تعقیب نمائید. باید به کنجکاوی ذهن توجه نکنید و روند عادی تمرین را ادامه دهید. برای اینکه کنجکاوی ذهن به سرعت و به آسانی از بین برود بایستی تمرکز مداوم را انجام دهید.

### نکته:

در این بحث منظور ما این است که شما خودتان در ذهن خود افکار کنجکاوانه تولید نکنید ولی اگر افکار کنجکاو در ذهن شما شکل گرفت به آن افکار بی توجهی کنید و نگذارید شما را به عمل و رفتار کنجکاوانه وادار کند. بی توجهی شما به افکار کنجکاوانه موجب خواهد شد که کم کم ذهن از این نوع افکار خالی شود.

## راه ششم در خود هیپنوتیزم بایستی تمرکز مداوم را عمل نمائید.

شما نیاز به تمرکز فکر قوی ندارید.

در دستور قبلی بحث این بود که ذهن را از افکار کنجکاوانه خالی کنید و دچار هیچگونه کنجکاوی نشوید. ولی بایستی برای افکار کنجکاو جایگزینی پیدا کنیم تا براحتی کنجکاوی ذهن از بین برود. تمرکز مداوم موجب از بین رفتن کنجکاوی ذهن می‌گردد.

همانطوریکه که در تکنیکهای عملی خود هیپنوتیزم توضیح داده شده است. تکنیک عملی از لحظهای که شروع می‌شود در حقیقت با تمرکز شروع شده و پیش می‌رود. مفهوم تمرکز مداوم اینست که در طی مراحل خود هیپنوتیزم تمرکز خوب و جذب شده به تک تک مرحله‌های تمرین داشته باشیم. بعنوان مثال در هنگام تنفس همانگونه که در دستورالعمل گفته شده است با تمرکز تنفس عمیق را انجام دهیم، سپس وقتی به مردمک را به وسط پیشانی متمرکز می‌کنید فکر خود را نیز به همراه آن کنید، اگر در مرحله بعدی رمز شرطی را بخودالقاء کنید با تمرکز آنرا لقاء کنید و...

پس تمرکز مداوم اینست که شما در مراحل تمرکز لازم آن مرحله را داشته باشید. و هیچ مرحله‌ای را بدون تمرکز اجرا کنید و بین مراحل مختلف تمرین، روند تمرکز فکر را قطع نکنید بلکه بصورت مداوم انجام دهید.

### نکته:

بعضی از تمرین کنندگان فکر می‌کنند که بایستی بتوانند درصد تمرکز کنند. این افراد در کلاس آموزشی خود هیپنوتیزم قبل از شروع تمرین اعلام می‌کنند که:

«من قبلاً از روی کتاب خود هیپنوتیزم را تمرین کردم ولی اصلاً تمرکز بکنم،» یا بعد از اتمام جلسه اول تمرین می‌گویند که «من اصلاً نتوانستم تمرکز کنم».

این افراد به اشتباه فکر می‌کنند که در حین تمرین خود هیپنوتیزم باید بتوانند تمرکز عالی یا صد در صد داشته باشند ولی واقعیت غیر از اینست. بعضی برای موفقیت در خود هیپنوتیزم به تمرکز قوی و عالی نیازی نیست و همچنین سیستم عصبی و روانی بعضی افراد بگونه‌ای است که می‌توانند تمرکز قوی بکنند. لازم است به این افراد بگوئیم که برای رسیدن به هیپنوز عمیق و طی موفقیت‌آمیز مراحل مختلف خود هیپنوتیزم به تمرکز قوی نیازی دارید بلکه بدون فشار به ذهن، هر قدر که می‌توانید تمرکز کنید ممکن است اوایل تمرکز فکر شما ۲۰ الی ۳۰ درصد باشد ولی با ادامه تمرین در هر جلسه تمرکز فکر شما قویتر خواهد شد و در روزهای آینده با تمرکز خوبی تمرین را پیگیری خواهید کرد.

فقط حین تمرین خود هیپنوتیزم تمرکز خود را مداوم و مستمر ادامه دهید.

### راه هفتم - در حال هیپنوز از تجدید نفس خود داری نمائید.

در حال خود هیپنوتیزم تنفس شما عمیق می‌گردد و تعداد نفسها در دقیقه نسبت به حالت عادی کمتر می‌شود. در جای دیگری از این کتاب در این رابطه بحث شده است. ولی در حالت عمیق شدن تنفس، اکثراً تمرین کننده احساس می‌کند که نفس کم آورده است و دوست دارد یک نفس عمیق و سریع بکشد و تخلیه کند من به این نفس عمیق و سریع را که بلافاصله نیز تخلیه می‌گردد، تجدید نفس می‌گویم تجدید نفس کردن در حین تمرین خود هیپنوتیزم کار غلطی است چون ریتم تنفس هیپنوز عمیق را بهم می‌زند، از عمیق شدن هیپنوز جلوگیری می‌کند و تی موجب بیدارتر شدن تمرین کنند (سبک‌تر شدن هیپنوز) می‌گردد. همچنین بعضی وقتها تجدید نفس این شمایل را در شما بوجود می‌آورد که بعضی از اعضای بدنتان را حرکت و یا تغییر مکان دهید. این حرکت یا تغییر مکان نیز مخالف اصل سکون و عمیق شدن این در جای دیگری از این کتاب اشاره شده است که شما باید برای بیدارتر شدن و خروج از هیپنوز از تجدید نفس استفاده کنید. اگر در ابتدای تمرین، چندبار تجدید نفس کنید به احتمال قوی به درجات متوسط یا عمیق هیپنوز وارد نخواهید شد مگر آنکه هیپنوز پذیری شما خیلی عالی باشد.

پس بهتر است تجدید نفس را انجام ندهید و به آن عادت ننمائید.

### نکته:

بعضی اظهار می‌کنند که: «من احساس کردم که نفس کم می‌آورم و تجدید نفس کردم یا احساس خفگی می‌کردم». کسانی که چنین احساس دارند به این مورد توجه کنند:

**الف -** در خیلی از افراد این احساس خبر از عمیق‌تر شدن هیپنوز می‌دهد و

حتی د ر بعضی افراد نشانه آماده شدن برای ورود به مرحله برون فکنی (خارج شدن کالبد از بدن) است. این افراد اگر نترسند و خود را نترسانند و تجدید نفس نیز نکنند یا هیپنوز آنها خیلی عمیق خواهد شد و یا حتی وارد درجه برون فکنی خواهند شد.

ب - تا حال در هیچ کتاب، مجله و منبعی گزارش نشده است که کسی در حال هیپنوز خفه شده باشد تجارب بیش از ۱۵ سال فعالیت اینجانب هم این موضوع را تأیید می کند که در حال هیپنوز با عمیق تر شدن (کسی آسیب نخواهد دید و دچار خفگی نخواهد شد).

ج - اگر احساس می کنید که از ورود به حالت برون فکنی می ترسید یا به دلایلی نمی خواهید به این حالت وارد شوید، می توانید خیلی آرام و یکبار یا دوبار تجدید نفس نمائید نه بیشتر.

## راه هشتم - احساسهای منفی مثل بی حوصلگی و خستگی را درحین هیپنوز متوقف کنید.

بعضی از تمرین کنندگان با این بهانه که حین هیپنوز احساس خسته شدن یا بی حوصلگی می کنند، تمرین را متوقف می کنند یا خیلی زودتر تمام می کنند و چند بار که تسلیم این احساسهای منفی می گردند عملاً دیگر نمی توانند <sup>تدریس</sup> هیپنوتیزم را تمرین کنند و دست از تمرین می کشند.

اولاً لازم است به این نکته اشاره کنم که احساسهای منفی مانند بی حوصلگی و یا خسته شدن را خود تمرین کننده در خودش بوجود می آورد. وقتی تمرین کننده با آمادگی روانی خوب و مشتاقانه تمرین را شروع نمی کند بزودی دچار بی حوصلگی می شود و احساس می کند که دیگر خسته شده است و تمرین کافی است. یا تمرین کننده در حال انجام تمرین بسراغ افکار منفی و نگران کننده می رود و یا اگر این افکار منفی خود بخود در ذهن او بوجود می آید، آنرا تعقیب کرده و در کانون توجه خود قرار می دهد. این موضوع نیز ایجاد احساسهای منفی می کند و بی حوصله می شود.

پس بهتر است حین تمرین خود هیپنوتیزم سراغ افکار منفی نروید و اگر افکار منفی خود بخود در ذهن شما ایجاد شد، آنرا در کانون توجه خود قرار ندهید بلکه جریان افکار منفی را قطع کنید و با فکر مثبت به ادامه تمرین و طی مراحل مختلف آن پردازید.

با وجود رعایت دستورات بالا اگر باز هم حین تمرین احساسهای منفی در شما ایجاد شد مثلاً بی حوصله شدید یا احساس خستگی کردید یا احساس بی هدفی بسراغ شما آمد، این احساسها را تعقیب نکنید و با چند بار تلقین مثبت با باور کامل، این احساسها را از بین ببرید و مصمم باشید تسلیم این احساسها نشوید. ولی اگر در احساس منفی خود دقیق شوید یا آنرا بعنوان یک واقعیت



بپذیرد، آنوقت رفته رفته آن احساس در شما قوی خواهد شد چون قبلاً نیز اشاره کرده‌ام که در حال هیپنوز ضمیر ناخودآگاه افکار و احساسها را (چه مثبت و چه منفی) بزرگنمایی می‌کند. پس اگر به احساس بی حوصلگی بها بدهید و توجه نمائید آن احساس شدت خواهد گرفت و مجبور به قطع کردن تمرین خواهید شد. اگر مثلاً احساس بی حوصلگی یا احساس خسته شدن در حال هیپنوز بوجود آمد با القاء مکرر تلقیناتی از این نوع می‌توانید سریعاً آن احساسها را از بین برده و به تمرین لذت بخش خود ادامه دهید: «دوست دارم تمرین را ادامه دهم» یا «من عاشق این تمرین هستم» یا «من از حالت هیپنوز خیلی لذت می‌برم».

**لیست دستور پلائی برای**  
**موفقیت در تمرین**  
**خود هیپنوتیزم**

## دستور طلایی اول:

### همیشه خود را با «رمز شرطی» هیپنوتیزم نمائید.

رمز شرطی در خود هیپنوتیزم از اهمیت اساسی برخوردار است. همانطوریکه در بحث شرطی شدن توضیح داده شده است با حالت شرطی شدگی، فرد بسرعت به عمق خوبی از حالت هیپنوز فرو می‌رود. و تمام استعداد انسان نسبت به «رمز شرطی» جواب می‌دهد.

افرادی که هیپنوز پذیری بهتری دارند مدت کوتاهی بعد از شرطی شدن به یک رمز، به آسانی به حالت‌های عمیق هیپنوتیزمی فرو می‌روند ولی وقتی از عمق هیپنوز خود مطمئن و راضی می‌شوند نسبت به استفاده از «رمز شرطی» بی‌توجه می‌گردند. چون با بستن چشم‌ها و تجسم حالت هیپنوز به راحتی به حالت عمیق هیپنوتیکی فرو می‌روند. ولی به اعتقاد نگارنده این کتاب، اگر فرد خود هیپنوتیزم کننده حتی سابقه طولانی تمرین داشته باشد باز هم بایستی با «رمز شرطی» خود را هیپنوتیزم نماید. همانطوریکه گفته شد ورود به حالت هیپنوز بدون استفاده از

«رمز شرطی» و صرفاً با تجسم ساده حالت‌های هیپنوز امکان‌پذیر است ولی مفید نیست.

چون طی زمان، تمرین کننده نمی‌تواند به سرعت به هیپنوز عمیق فرو رود مگر افرادی خاص که استعداد فوق‌العاده‌ای از نظر هیپنوز پذیری دارند. همچنین عمق حالت هیپنوز با گذشت زمان کمتر شده و تسلط فرد بر ضمیر ناخودآگاه کمتر و ضعیف‌تر می‌شود «رمز شرطی» بهترین تکیه‌گاه روانی برای تمرین کننده خود هیپنوتیزم است. که فرد را در رسیدن به حالت عمیق و مورد نظر هیپنوتیزمی یاری می‌کند و تسلط فرد را به سیستم اعصاب و روان خودش عملی‌تر و آسانتر می‌سازد. پس توصیه می‌کنم که حتی بعد از سال‌های متمادی تمرین خود هیپنوتیزم همچنان با «رمز شرطی» خود را هیپنوتیزم نمائید.

## دستور طلایی دوم:

### همیشه با «رمز بیداری» از هیپنوز خارج شوید.

حداالامکان بدون رمز بیداری از هیپنوتیزم خارج نشوید.

الف - خروج از هیپنوز بدون رمز بیداری ممکن است مشکلاتی برای شما به همراه داشته باشد مثل: سردرد، اضطراب، افسردگی و...

اگر در حال هیپنوز اتفاقات خطر آفرین پیش بیاید مثل بمباران هوایی، تصادف و مانند آنها، شما می‌توانید استثنائاً خیلی سریع از حالت هیپنوز خارج شوید یعنی رمز بیداری را به شیوه خیلی سریع و خلاصه از ذهن بگذرانید. مثل: «یک، من به حالت عادی می‌آیم، دو حالت عادی، سه، چهار، پنج، شش، هفت حالت عادی هستم» اگر رمز بیداری مذکور به سرعت گفته شود زمان کم به آن اختصاص خواهد یافت. اگر لازم است خیلی سریعتر از هیپنوز خارج شوید می‌توانید فقط به سرعت از یک تا هفت بشمارید و با شماره هفتم به خود بگویید: «من در حالت عادی هستم» یا حتی می‌توانید جمله آخر را به خود القاء نکنید یعنی فقط از شماره‌های یک تا هفت بشمارید و از هیپنوز خارج شوید.

البته اتفاقات خطرناک خیلی کم امکان دارد در زندگی انسان روی دهد. اکثراً دیده شده است که فردی که در حالت خود هیپنوتیزمی بوده با یک صدای ناگهانی مثل: تیر اندازی، افتادن یک جسم سنگین از بلندی به زمین و صدا کردن اطرافیان بدون انجام رمز بیداری و صرفاً براساس کنجکاوی به سرعت چشم خود را باز می‌کند و این خروج نابهنگام از هیپنوز موجب بهت و گیجی، بهم خوردن تمرکز، تضعیف تمرکز، احساس افسردگی، احساس اضطراب و سردرد می‌گردد.

ب - خروج از هیپنوتیزم بدون «رمز بیداری» موجب تضعیف و بعضی مواقع بی اثر شرطی شدن رمز بیداری خواهد شد بعضی وقتها تمرین کننده با تجسم بیداری خود را بیدار می‌کند و وضعیت خطر آفرین وجود ندارد بلکه تمرین کننده زحمت انجام «رمز بیداری» را به خود نمی‌دهد. اینکار نیز غلط است چون قدرت تسلط فرد را به حالت خود هیپنوتیزمی کاهش می‌دهد. فرض کنید فرد برای بعضی جراحیها، یا اعمال دندانپزشکی، خودش را در حالت بیحسی خود هیپنوتیزمی قرار داده است و باید مدت زمان خاصی (اتمام کار پزشک یا دندانپزشک) در حالت هیپنوز بماند. اگر فردی عادت به خروج از هیپنوز بدون استفاده از رمز بیداری دارد، بدون اینکه خودش بخواهد در مقابل بیحسی و لمس اعضای بدنش توسط دیگران به احتمال قوی یا از هیپنوز خارج خواهد شد و یا هیپنوز او سبک‌تر خواهد گردید. مسلماً خروج از هیپنوز یا سبک‌تر شدن هیپنوز برای خود هیپنوتیزم کننده مشکل آفرین گردد.

همچنین این احتمال قوی همیشه وجود خواهد داشت که فردی در مواقعی که ماندن در حالت هیپنوز عمیق برایش خیلی لازم است خودبخود از هیپنوز خارج شود و برنامه‌اش بهم بخورد.

نکته:

اگر بهر دلیلی بصورت ناگهانی از هیپنوز خارج شدید، در همان لحظه‌های

اول، خود را مجدداً با آرامش هیپنوتیزم نمائید و اثرات منفی بیداری ناگهانی را با ماندن در حالت هیپنوز (حداقل ۵ دقیقه) و تلقینات لازم از بین ببرید.

## دستور طلایی سوم:

### در حین تمرین خود هیپنوتیزم محیط را آماده کنید:

قبل از تمرین خود هیپنوتیزم، اطرافیان را به موارد زیر توجه نمائید.

#### الف) توجه کردن اطرافیان:

۱- قبل از تمرین خود هیپنوتیزم، به اطرافیان بگوئید که می خواهید خود هیپنوتیزم انجام دهید و لازمه تمرین آن نبود سرو صدای زیاد است. اگر نمی خواهید به اطرافیان بگوئید که خود هیپنوتیزم انجام می دهید به زبانی و نوعی بگوئید که برایشان قابل درک باشد. مثلاً می توانید به اطرافیان بگوئید که می خواهید ریلکس کنید و یا استراحت می کنید و....

خلاصه اطرافیان را توجه کنید که بالای سر شما و حتی اگر ممکن است در اتاقهای دیگر نیز سر و صدای زیاد ایجاد نکنند، صدای ضبط و تلویزیون و تلفن را نیز زیاد نکنند. بلکه صداها را در حد شنیدن خودشان تنظیم کنند.

۲- در حال خود هیپنوتیزم بهتر است کسی بدون اطلاع قبلی شما به شما دست



نزند. اگر با برنامه و اطلاع قبلی خودتان، کسی به جسم شما دست بزند مشکلی پیش نخواهد آمد. حتی می‌توانند جسم شما را جابجا کنند یا اعمال پزشکی و دندانپزشکی، معاینات بدنی و امثال آنها روی جسم شما انجام دهند. ولی اگر شما در هیپنوز عمیق باشید و هیچ برنامه‌ای در این زمینه به ذهنتان نسپارید، دست زدن به جسم شما اولاً تمرکز شما را بهم خواهد زد و ثانیاً احساس حالت ناخوشایندی مثل اضطراب و... خواهید داشت. ثانیاً بعضی مواقع ممکن است حساسیت روانی برای شما ایجاد کند که بعداً نتوانید براحتی خود هیپنوتیزم کنید.

افراد زیادی به من مراجعه کرده و گفته‌اند که در تمرین خود هیپنوتیزم موفق بوده‌اند ولی با یک حرکت لمس جسم بدون برنامه یا صدای ناگهانی ایجاد شده، ضمیر ناخود آگاه آنها در مقابل هیپنوز و آرامش مقاومت نشان می‌دهد.

## ب - دور کردن عوامل صدای اطرافیان و محل تمرین:

وقتی خود هیپنوتیزم می‌کنید تلفن، تلویزیون، ضبط و امثال آنها را از محل تمرین خود دور کنید. اگر این کار امکان‌پذیر نیست، آنها را خاموش کنید و صدایشان را نیز خیلی کم کنید تا اگر کسی بصورت اشتباهی آنها را روشن کرد، صدای بلند و ناگهانی مشکلی برای شما ایجاد نکند. البته اگر حین انجام خود هیپنوتیزم در کنار شما تلویزیون، ضبط و امثال آنها قرار دارد سعی کنید به اطرافیان توجه کنید که آنها را روشن نکنند. بهترین راهکار اینست که در محلی تمرین کنید که وسائل صوتی نباشد.

نکته:

می‌توانید در حال تمرین خود هیپنوتیزم به تلفن جواب بدهید.

الف - اگر شما اگر در تمرین خود هیپنوتیزم پیشرفت کنید و مسلط شوید

می‌توانید در حال هیپنوز با تلفن یا افراد حاضر صحبت کنید. نگارنده این کتاب در حال خود هیپنوتیزم با راحتی با تلفن و اطرافیان صحبت می‌کند و به سؤالهای اطرافیان جواب می‌دهد بدون اینکه از حالت هیپنوز خارج شود.

وقتی قصد دارید در حال هیپنوز به تلفن احتمالی جواب بدهید بعد از هیپنوتیزم کردن خود، پنج بار این عبارت را بخود القاء کنید: «اگر تلفن زنگ زد بایک شماره دست راست (یا دست چپ) من گوشی را به طرف گوشم می‌آورم.» سپس به جریان عادی خود هیپنوتیزم ادامه دهید.

اگر تلفن زنگ زد (البته صدای زنگ تلفن را قبل از فرو رفتن در حالت هیپنوز کم و تنظیم کنید.) در ذهن بخود کلمه «یک» را تکرار کنید. آنوقت، هم با تصور ذهنی و کمی نیز با کمک ارادی، دست خود را به طرف گوشی تلفن برده و گوشی را به گوش خود برسانید. (البته قبلاً بایستی گوشی تلفن را در کنار دست راست یا چپ خود قرار دهید تا دست شما با راحتی به گوشی تلفن برسد.) خیلی کوتاه و آرام و با تأنی صحبت کنید. مثل: «سلام علی آقا شما هستید؟ الآن مشغول کاری هستم خودم زنگ می‌زنم، فعلاً خدا حافظ» سپس گوشی را با آرامی و با تصور ذهنی سر جای خود برگردانید. و به جریان هیپنوتیزم ادامه دهید.

ب - در هفته‌های اول تمرین خود هیپنوتیزم به تلفن یا اشخاص جواب ندهید. چون در جلسات و هفته‌های اول تمرین اینکار تأثیر منفی در عمق و احساس هیپنوتیزمی شما خواهد شد. بلکه بعد از حداقل چهل روز که تمرین منظم و خوب انجام دادید، جواب به تلفن یا اشخاص را در برنامه کاری خود قرار دهید. البته اگر در هفته‌های اول تمرین بصورت حساب نشده کسی در حال خود هیپنوتیزم از شما سؤال کرد جواب بدهید و سپس به جریان عادی خود هیپنوتیزم ادامه دهید. مطمئناً مشکل جدی برای عمق و احساس هیپنوتیزمی شما ایجاد نخواهد کرد. مثلاً فرض کنید یکی از اعضای خانواده در حال هیپنوز

از شما سؤال می‌کند: «می‌خواهیم غذا بخوریم شما چی؟» و شما جواب می‌دهید: «بیاورید، من نیز می‌آیم» یا می‌گویند: «دوست شما تلفن کرده است چه بگویم؟ جواب می‌دهید: «بگو خودم زنگ می‌زنم» یا سؤال می‌کند «دوستت بیرون منتظر شماست» جواب می‌دهید: «بگو منتظر باشد، الآن می‌آیم» وقتی جواب دادید که الآن می‌آیید، بعد از جواب، خود را به آرامی از حالت هیپنوز خارج کنید و به سراغ دوستان بروید.

پ - اگر دست شما در پرواز غیر ارادی خیلی کند است برای برداشتن گوشی تلفنی که زنگ می‌زند کمی از اراده خود کمک بگیرید تا دست شما زودتر به گوشی تلفن برسد.

ت - مواظبت از صداهای ناگهانی:

۱- اگر شما در اتاقی تمرین می‌کنید که در و پنجره آن باز است و باد نسبتاً تندی می‌وزد، هر لحظه ممکن است وزش باد موجب کوبیدن شدید درب شود، در اینصورت یا درب را ببندید یا پنجره را و یا هر دو را. چون صداهای ناگهانی و صدای شدید کوبیدن درب می‌تواند تأثیر منفی روی تمرین یا روحیه شما داشته باشد.

بعضی تمرین کنندگان گزارش کرده‌اند که با یک صدای ناگهانی به حالت سر درد یا اضطراب دچار شده‌اند و یا حساسیت منفی نسبت به عمق هیپنوز پیدا کرده‌اند.

۲- به افرادی که محیط تمرین شما هستند تذکر بدهید که اگر به اتاق تمرین شما رفت و آمد می‌کنند به آرامی در را باز و بسته کنند و بی سر و صدا رفت و آمد نمایند.

۳- اگر در محیط تمرین شما (مثل منزل) کودکان خردسال حضور دارند در اتاق

تمرین را طوری ببندید که کودکان نتوانند باز کنند. ممکن است کودکان خردسال در حال بازی در اتاق روی جسم شما بپرند یا سر و صدا ایجاد کرده درب اتاق را بکوبند و اینها در عمق و احساس هیپنوتیزمی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت.

## دستور طلایی چهارم:

### با آمادگی روانی و اشتیاق تمرین را شروع کنید.

وقتی قصد دارید تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید با آمادگی روانی و اشتیاق ذهنی به تمرین پردازید. موقعی که احساس خوبی برای تمرین ندارید و احساس اجبار برای تمرین می‌کنید بهتر است به تمرین پردازید. با این آمادگی روانی و احساس شروع به تمرین کنید که مثلاً یک بازی جذاب و دوست داشتنی را شروع می‌کنید و با شروع تمرین خودتان را از همه مشغله‌ها و درگیریهای روزمره آزاد کنید و به روند تمرین و جذابیت‌های آن پردازید.

## دستور طلایی پنجم:

### مکان تمرین شما باید راحت و خوشایند باشد

شما هم در حالتهای سکون می توانید تمرین نمائید و هم در حالتهای متحرک. در حالتهای سکون مکان تمرین شما اکثراً منزل یا محل کار خواهد بود یا ممکن است مکان تمرین غیر از اینها بصورت ساکن داشته باشید در حالتهای متحرک مثل قطار، هواپیما، ماشین و امثال آنها می توانید تمرین کنید اگر مجبور هستید در حال حرکت خود هیپنوتیزم تمرین کنید توجهی به حرکات و تکانهای موجود نکنید و حساسیت نشان ندهید. همچنین نباید از مکان تمرین خاطره تلخ داشته باشید اگر خاطره شما از مکان تمرین ناخوشایند باشد بهتر است در آن مکان خود هیپنوتیزم نکنید.

## دستور طلایی ششم:

### به صداهای محیط بی توجه باشید.

اگر محل تمرین شما ساکت یا کم صدا باشد وضعیت مطلوبی است. ولی اگر شما محیطی کاملاً ساکت و بی سر و صدا در اختیار ندارید بهتر است نسبت به صداها محیط بی توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید اگر ذهن خود را به صداها حساس کنید در تمرین خود هیپنوتیزم موفق نخواهید بود چون اولاً یافتن محیط بی سر و صدا واقعاً کار مشکلی است، ثانیاً در حالت هیپنوز بعضی از حواس ما قویتر می شود و مثل حس شنوایی اگر ذهن شما با توجه به قویتر شدن حس شنوایی، نسبت به صداها محیط و اطراف حساس و کنجکاو باشد صداها بیشتر شنیده می شود و مشکل اساسی برای تمرکز شما ایجاد می گردد.

بنابراین چه در شروع تمرین و چه در ادامه تمرین، توجهی به صداها محیط و اطرافیان نداشته باشید و به تعقیب مراحل مختلف تمرین بپردازید.

نگارنده اعتقادی به محیط ساکت ندارد و اکثراً در محیطهای بسیار پر سر و صدا با موفقیت و عمق عالی تمرین خود هیپنوتیزم را انجام می دهد و نتایج جالب

توجهی نیز کسب می‌کند. همچنین نگارنده مدتها در دفتری به آموزش این فن می‌پرداخت که این دفتر در کنار خیابانی شلوغ و پر رفت و آمد بود و صداهای بلند حرکت و بوق ماشین‌ها هر لحظه بگوش می‌رسید. ولی این سرو صدای زیاد در کیفیت یادگیری دانشجویان خود هیپنوتیزم تأثیر منفی نداشت. و دانشجویان با کیفیت عالی خود هیپنوتیزم را یاد می‌گرفتند و از امتحانات عملی نیز بخوبی پذیرفته می‌شدند.



## دستور طلایی هفتم:

### در حال تمرین از پوشش و لباس راحت استفاده کنید.

برای تمرین خود هیپنوتیزم لباس راحت و گشاد و نرم بپوشید و از لباسهای تنگ و لباسهایی که ایجاد تنش و یا خارش در بدن می کند خودداری کنید. عینک، ساعت، کفش، کمربند و نیز هرچیزی را که موجب تنش و انقباض می شود عوض کنید.

با اینکه از نظر پوشش و لباس سعی می کنید دستورات گفته شده را اجرا کنید ولی اگر امکان انتخاب لباس راحت را ندارید یا نیمی از وسایل را نمی توانید در بیاورید یا از خود دور کنید، آنوقت توجهی به آنها نکنید یعنی توجه و حساسیتی نسبت به ضعفها و اشکالات پوشش خود از قبیل لباس و کفش و اشیاء دیگر از خود نشان ندهید.

## دستور طلایی هشتم:

### نور و دمای محیط را تنظیم کنید

اگر نور و دمای محیط بصورت متعادل باشد تأثیر مطلوبی در اثرات تمرین و عمق هیپنوز خواهد داشت. وقتی شما در مدت نیم ساعت یا کم یا زیاد در حالت سکون قرار می‌گیرید نبایستی احساس سرما کنید. گرمای زیاد نیز اشکالاتی برای شما ایجاد خواهد کرد. نور زیاد و تند کیفیت تمرین را پایین می‌آورد.

دمای مطلوب مکان تمرین خود هیپنوتیزم دمای بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است. ولی دمای بین ۱۵ الی ۳۲ درجه سانتیگراد نیز دمای خوبی برای تمرین است. البته دما برای افراد مختلفی که در مکانهای جغرافیایی سردسیری یا گرم سیری زندگی می‌کنند متفاوت خواهد بود. مثلاً کسی که در منطقه گرم سیری خوزستان ایران زندگی می‌کند دمای ۳۵ درجه یا بیشتر نیز مشکل آفرین نخواهد شد. یا فردی که در منطقه سرد سیری اردبیل ایران زندگی می‌کند دمای ۱۰ درجه سانتیگراد نیز اشکالی ایجاد نخواهد کرد.

نور زیاد و نوری که مستقیم بر چشم و جسم شما بتابد اثر منفی روی تمرین

شما خواهد داشت. نور زرد یا سفید ملایم وضعیت مطلوبی برای تمرین است، نورهای سبز و آبی نیز برای تمرین خود هیپنوتیزم بسیار مطلوب است. اگر بتوانید مکان تمرین را با نور سبز یا آبی تزئین کنید در هفته‌های اول تمرین برای شما بسیار مفید خواهد بود.

حداکثر امکان از نور قرمز و نارنجی در مکان تمرین استفاده نشود. نور قرمز و نارنجی با تهییج اعصاب تأثیری منفی در آرامش هیپنوتیزمی شما خواهد داشت. بویژه اگر نور قرمز تند در مکان تمرین شما باشد برای آرامش و عمق هیپنوتیزمی شما مشکل آفرین خواهد بود. نورهای مضر ممکن است ضمن ایجاد تشنگی، احساسات غیر عادی نیز در تمرین کننده ایجاد کند.

در موقع روزه هنگام تمرین نباید آفتاب مستقیماً از پنجره به جسم شما بتابد. همچنین کسانی که از تاریکی وحشت دارند اتاق را کاملاً تاریک نکنند. اگر نمی‌توانید نور یا دمای محیط را تنظیم، مطلوب و یا اصلاح کنید. آنوقت بدون توجه به ضعفهای موجود نور یا دما، به تمرین خود ادامه دهید و نسبت به اثرات منفی آنها بی‌توجه باشید.

## دستور طلایی نهم:

### قبل از تمرین شکم و مثانه را خالی کنید.

اگر قبل از تمرین احساس می کنید که شکم یا مثانه شما پر یا تقریباً پر است حتماً اقدام به تخلیه نمایید. با شکم یا مثانه پر تمرین کردن ضمن ایجاد ناراحتی برای شما، تمرکز شما را تحت الشعاع قرار داده و مطمئناً در کیفیت هیپنوز و عمق هیپنوز شما تأثیر منفی خواهد داشت.

## دستور طلایی دهم:

### قبل از تمرین بهتر است دست و صورت و پاها را بشوئید.

قبل از شروع تمرین خود هیپنوتیزم اگر دست و صورت خود را بشوئید تأثیر مطلوبی در آرامش شما خواهد داشت اگر پاها را نیز بشوئید تأثیرش در آرامش شما بیشتر خواهد بود. با این کار هم با آرامش و سبکی تمرین را شروع می‌کنید. هم احساس زیباتری در حال هیپنوز خواهید داشت و هم کیفیت و عمق هیپنوز شما بیشتر خواهد شد.

البته شستن دست و صورت و پاها خیلی ضروری نیست ولی انجام این کار موجب آرامش و هیپنوز عمیق خواهد شد و بعضی از موانع محیطی را بی اثر خواهد کرد.

## دستور طلایی یازدهم:

### در ابتدای شروع تمرین بهتر است در اتاق تنها باشید.

اگر در هفته‌های اول تمرین در اتاق خودتان به تنهایی تمرین کنید موفقیت بیشتری خواهید داشت. اگر روزهای اول تمرین در اتاق تمرین شما، افراد دیگری حضور داشته باشند، حضور آنها هر اندازه بیشتر باشد همانقدر برای تمرکز شما مشکل ایجاد خواهد کرد. پس لازم است طوری برنامه ریزی کنید که در هفته‌های اول حداقل در دو هفته اول کسی در محل تمرین شما حضور نداشته باشد. وقتی شما در تمرین خود هیپنوتیزم پیشرفت کردید و تا حدودی مسلط شدید حضور افراد دیگر تأثیر منفی بر تمرین موفق و تمرکز خوب شما در خود هیپنوتیزم نخواهد داشت.

## دستور طلایی دوازدهم:

### بهترین زمانهای تمرین را انتخاب کنید.

شما در اوقات مختلف می توانید خود هیپنوتیزم را تمرین کنید ولی زمانی که کمی احساس خستگی کنید و یا احساس خواب آلودگی داشته باشید زمان مناسبی است. البته این بدین معنی نیست که زمانی که احساس خستگی یا خواب آلودگی نمی کنید تمرین ننمائید. شما هر وقت علاقمند باشید و احساس مثبتی نسبت به تمرین خود هیپنوتیزم داشته باشید می توانید خود هیپنوتیزم خوبی را تمرین و احساس کنید. ولی کمی خستگی و خواب آلودگی، تمرین شما را آسانتر می کند.

نکته:

۱- اگر صبح می خواهید تمرین کنید، بعد از بیدار شدن از خواب و نماز و ورزش و حمام کردن ( حداقل بعد از دوش گرفتن ) شروع به تمرین نمائید. صبح بعد از بیدار شدن از رختخواب و سپس پرداختن به خود هیپنوتیزم، تمرین موفقتری

نخواهد بود. چون خواب آلودگی شدید صبح شما را به خواب طبیعی خواهد بود. وضو گرفتن و نماز خواندن یا ورزش کردن و یا دوش گرفتن شما را از خواب آلودگی شدید بیدار و خارج می کند. بعد از این بیداری شما می توانید در آرامش صبحگاهی تمرین بسیار خوبی داشته باشید.

۲- اگر زمان انجام روزانه خود هیپنوتیزم شما زمان ثابتی باشد مثلاً همیشه صبحها در ساعت خاص و یا وسط روزها ساعت خاصی باشد، شما تمرین خیلی موفق و بهتری خواهید داشت. یعنی شما زمانی که طی روز همیشه ساعت خاصی تمرین می کنید، خودتان را به زمان تمرین خود هیپنوتیزم نیز شرطی کرده اید. اگر قصد دارید همیشه زمان ثابتی تمرین کنید، توصیه می کنم که صبح زود را انتخاب کنید چون صبح زود همیشه شما مالک وقت خود هستید. ولی ساعات دیگر روز به خاطر مشکلات و مسائل زندگی و انتظارات دیگران، مالکیت خود را به زمان موجودتان از دست می دهید.



## دستور طلایی سیزدهم:

**وقتی خیلی خواب آلوده هستید در حالت نشسته خود هیپنوتیزم کنید:**

اگر خواب شبانه شما خوب نبوده است و بیخوابی کشیده‌اید و روز رانیز با خستگی سپری کرده‌اید و احساس خستگی و خواب آلودگی شدید می‌کنید، بهتر است خود هیپنوتیزم را در حالت نشسته روی مبل راحتی انجام دهید. حتی روی صندلی تمرین نکنید چون به خاطر خستگی شدید ممکن است از روی صندلی بیفتید.

اگر شما در موقع بیخوابی و خستگی شدید، به حالت دراز کش یا نیم دراز کش تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید به احتمال بسیار قوی به جای فرو رفتن به حالت هیپنوز، به خواب طبیعی فرو خواهید رفت.

ولی اگر به حالت نشسته خود هیپنوتیزم نمائید احتمال خواب طبیعی رفتن شما بسیار کمتر خواهد شد و خواب طبیعی به سراغ شما نخواهد آمد.

حالت نشسته شما می‌تواند نشستن چهار زانو و یا نشستن کنار دیوار و تکیه دادن

به پشت دیوار باشد .

## دستور طلایی چهاردهم:

### با معده پر یا خالی تمرین نکنید

تمرین خود هیپنوتیزم بلافاصله بعد از غذا خوردن صحیح نیست این موضوع دلایلی دارد که به اصلی ترین آن اشاره می کنیم.

وقتی شما غذا می خورید وضعیت گردش خون در معده شما نسبت به وضعیت عادی فرق می کند. یعنی معده شما نسبت به وضعیت خالی یا نیمه خالی بودن معده، خون بیشتری را جذب خود می کند تا غذای خورده شده را به خوبی هضم نماید. این موضوع به خاطر فعال شدن معده است.

اگر معده قادر نباشد خون بیشتری را جذب کند نمی تواند غذاها را بخوبی و براحتی هضم نماید بنابراین، کارکرد معده با اختلال همراه خواهد بود. اثرات عدم جذب خون بیشتر توسط معده در جلسات اولیه، سنگینی معده و خوب هضم نشدن غذا می باشد ولی وقتی جلسات متعددی چنین وضعیتی پیش بیاید عوارض به وجود آمده از این قبیل خواهد بود:

زخم معده، مسمومیت غذایی، اختلال در ترشحات معده و حتی اختلال در

کارکرد روده‌ها و عمل دفع .

لازم به گفتن است که در حال خود هیپنوتیزم تعداد تنفس انسان در دقیقه نسبت به حالت عادی کمتر می‌شود. افراد عادی در دقیقه بین ۱۴ الی ۱۵ بار در دقیقه نفس می‌کشند. در حال خود هیپنوتیزم تعداد تنفس کمتر می‌شود مثلاً ۱۲ بار در دقیقه. با عمیق‌تر شدن هیپنوز و پیشرفت تمرین کننده در خود هیپنوتیزم، تعداد تنفس در دقیقه باز هم کاهش پیدا می‌کند.

وقتی تعداد تنفس کمتر می‌شود حجم تنفس بالا می‌رود و این موجب از بین رفتن فضای مرده در ششها می‌شود و اکسیژن بیشتری جذب مغز می‌گردد. از آنجائیکه در حال خود هیپنوتیزم ساکن، تمام بدن در حال سکون و بی حرکتی است، این مغز است که فعالتر است پس مغز اکسیژن و خون بیشتری جذب می‌کند یعنی گردش خون در مغز در حال خود هیپنوتیزم بیشتر از حالت عادی است و خون بیشتری از طرف قلب به مغز پمپاژ می‌شود.

در این وضعیت که مغز فعالتر است و معده فعالیت بهتری دارد و جسم در حال سکون است، معده نمی‌تواند خون بیشتری را جذب کرده و غذا را هضم نماید.

این وضعیت همان طوری که گفتیم هم موجب اختلال در کار معده می‌شود و هم سنگینی و ناراحتی معده موجب تضعیف تمرکز و آرامش تمرین کننده می‌گردد و از ایجاد حالت خوشایند هیپنوز جلوگیری می‌کند.

پس توصیه می‌نمایم وقتی که به صورت اصولی غذا می‌خورید و از پر خوری خودداری می‌کنید حداقل بعد از یک ساعت غذا خوردن تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید. ولی اگر سیر غذا می‌خورید و عادت به پر خوری دارید بعد از حدود دو ساعت غذا خوردن، تمرین خود هیپنوتیزم را شروع کنید.

توصیه می‌کنم هم برای موفقیت در خود هیپنوتیزم و هم بر اساس اصل

سلامتی، از پر خوری در غذا خوردن پرهیزید و بطور متوسط و معمول غذا بخورید و سیر نشده دست از غذا بکشید.

اندرون از طعام خالی دار      تا در و نور معرفت بینی

همچنین نباید با شکم گرسنه و کاملاً خالی خود هیپنوتیزم کنید. چون خالی بودن معده و احساس ناراحتی شما از آن، و احساس گرسنگی در تمرین در آرامش شما تأثیر خواهد داشت. بعضی از افراد وقتی صبح زود بیدار می شوند تا چندین ساعت احساس گرسنگی نمی کنند. ولی افرادی که صبح زود احساس گرسنگی می کنند اگر صبح زود می خواهند تمرین خود هیپنوتیزم نمایند بهتر است دو سه لقمه غذا میل کنند تا در طی زمان تمرین احساس ناراحتی معده نداشته باشند.

نکته:

افرادی که در تمرین خود هیپنوتیزم پیشرفت خوبی کسب کنند و مسلط شده باشند گرسنگی و خالی بودن معده نمی تواند مشکلی برای تمرین آنها ایجاد کند. بلکه با وجود گرسنگی حتی شدید نیز می توانند تمرین خود هیپنوتیزم خوبی داشته باشند.

## دستور طلایی پانزدهم:

**بهتر است هر جلسه تمرین کمتر از ده دقیقه نباشد:**

در ماه‌های اول تمرین نباید زمان جلسات تمرین شما کمتر از ده دقیقه باشد. زیرا تا زمانی که شما کاملاً به تمرین خود هیپنوتیزم مسلط نشده اید نمی‌توانید در مدت زمان کمتر از ده دقیقه حالت خوبی از خود هیپنوتیزم تجربه کنید.

زیرا نه با سرعت زیاد به هیپنوز و حالت ریلکس فرو می‌رویم و نه با سرعت زیاد هیپنوز شما عمیق می‌شود. پس اگر شما در کمتر از ده دقیقه بخواهید تمرین خود هیپنوتیزم را انجام داده و از هیپنوز خارج شود. عملاً موقعی خودتان را از هیپنوز خارج می‌کنید که احساس درونی شما نیاز بیشتری به هیپنوز و استراحت هیپنوتیکی دارد یعنی تا ده دقیقه هیپنوز شما عمیق‌تر می‌شود، ولی شما از عمیق‌تر شدن هیپنوز جلوگیری می‌کنید و خود را از هیپنوز خارج می‌سازید که این تمرین برای شما آرامش بخش و لذت بخش نخواهد شد و نمی‌توانید «خود تأثیری» خوبی هم انجام دهید.

ولی زمانی که شما در مدت زمان یکسال و یا بیشتر با تمرین خوب و مستمر و

منظم در خود هیپنوتیزم مسلط شدید می‌توانید حتی در مدت ۵ دقیقه به هیپنوز عمیق فرو روید و «خود تأثیری» کنید و شاداب و آرام از هیپنوز خارج شوید. نگارنده کتاب حاضر بعد از سالها تمرین خود هیپنوتیزم، موفق شده است که حتی در مدت دو الی سه دقیقه به هیپنوز خیلی عمیق فرو رفته و به خوبی استراحت و «خود تأثیری» نماید و از هیپنوز خارج شود.

## دستور طلایی شانزدهم:

### شب قبل از خواب تمرین نکنید مگر به قصد خواب طبیعی

متأسفانه یکی از بحثهای رایجی که در بعضی از کتب داخلی و خارجی ذکر شده است اینست که بهترین زمان انجام خود هیپنوتیزم، شب قبل از خواب می باشد. آنانی که این نظر و ایده را مطرح و تبلیغ می کنند دلایلی از این قبیل برای توجیه نظریه خود ذکر می کنند:

وجود آرامش و سکوت در شب، نیاز سیستم اعصاب انسان به استراحت و خواب و نزدیک بودن حالت خواب و حالت هیپنوز.

افراد زیادی از انجام تمرین خود هیپنوتیزم در زمان شب قبل از خواب اظهار نارضایتی کرده اند. خلاصه حرف آنها این بوده که «وقتی در رختخواب خود شب قبل از خواب، شروع به تمرین خود هیپنوتیزم می کنیم خواب طبیعی به سراغ ما می آید و اکثر مواقع به خواب طبیعی فرو می رویم».

من نیز بر اساس تحقیقات و تجربیات شخصی خودم معتقد هستم که شب قبل از خواب زمان مناسبی برای تمرین خود هیپنوتیزم نیست لازم می دانم موضوع



را مقداری شکافته و توضیح دهم.

الف - تمرین خود هیپنوتیزم در شب با رعایت شروط زیر می تواند خوب و مفید باشد:

۱- ساعت تمرین شما منطبق بر ساعت خواب طبیعی شما نباشد: فرض کنیم که مثلاً شما عادت دارید که شبها ساعت ۱۱ به رختخواب بروید. در این صورت شما نباید ساعت ۱۱ شب شروع به تمرین خود هیپنوتیزم نمایید چون از نظر زمانی سیستم اعصاب و روان شما آماده خواب طبیعی است، اگر شما تمرین خود هیپنوتیزم کنید به احتمال زیاد به خواب طبیعی می روید و نمی توانید خود هیپنوتیزم را ادامه دهید.

اگر چندین بار شما در ساعت ۱۱ شب اقدام به خود هیپنوتیزم بکنید و به جای ماندن در حالت هیپنوز به خواب طبیعی بروید کم کم «رمز شرطی» خود هیپنوتیزمی شما حالت رمز طبیعی پیدا می کند. یعنی اگر شما رمز را در وسط روز برای خود هیپنوتیزم شدن انجام بدهید یا به هیپنوز عمیق و خوب فرو نمی روید و یا به خواب طبیعی فرو می روید پس بهتر است زمان تمرین خود هیپنوتیزم در شب زودتر از زمان خواب طبیعی باشد. مثلاً اگر ساعت خواب طبیعی شما تقریباً ساعت ۱۱ شب است شما ساعت ۹ تمرین خود هیپنوتیزم را شروع کنید و تا ساعت ۱۰ نیز ادامه دهید و یا زودتر از ساعت ۱۰ تمام کنید و یک ساعت یا بیشتر کارهای عادی خود را انجام دهید و ساعت ۱۱ شب برای خواب طبیعی به خواب بروید.

۲- بستر تمرین خود هیپنوتیزم، بستر خواب طبیعی شما نباشد.

اگر شما حتی در ساعت ۹ شب (باتوجه به مثال بالا) در رختخواب خود که همیشه به خواب طبیعی فرو می روید، خود هیپنوتیزم انجام دهید. به احتمال زیادی که تجربه نیز آنرا ثابت کرده است به خواب طبیعی فرو خواهید رفت و

جریان هیپنوز شما مختل خواهد شد. چون انسان حتی به رختخواب خود نیز عادت کرده و شرطی می‌شود. حتماً شنیده یا دیده‌اید و یا خودتان نیز جزء افرادی هستید که وقتی محل خوابتان عوض می‌شود به راحتی نمی‌توانید بخوابید. مثلاً بعضی افراد وقتی به مهمانی می‌روند در محل خواب جدید به راحتی خوابشان نمی‌برد و یا خواب سبک را تجربه می‌کنند و پشت سرهم از خواب بیدار می‌شوند.

پس نباید در رختخواب خود، تمرین کنید، بلکه بهتر است شبها در بستری غیر از بستر خواب طبیعی خود، تمرین خود هیپنوتیزم را انجام دهید.

۳- در تمرین شبانه خود هیپنوتیزم به حالت نشسته تمرین کنید:

شب در ساعت خواب طبیعی تان (ساعت ۱۱ شب مطابق مثال قبلی) و حتی دیرتر از ساعت خواب طبیعی (مثلاً ساعت ۱۲ یا ساعت ۱ بامداد) می‌توانید تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید، به شرطی که به حالت دراز کش و یا نیمه دراز کش تمرین نکنید بلکه به حالت نشسته (حالت‌های نشسته را بعداً توضیح خواهیم داد) تمرین کنید. و اگر متوجه شدید که خواب طبیعی به شما غلبه می‌کند تمرین را متوقف کنید و یا می‌توانید در بستری غیر از بستر خواب طبیعی انگشتان شست دستها را به انگشت سبابه و یا به انگشت وسط بچسبانید و در حالت هیپنوز به ضمیر ناخودآگاهتان بسپارید که انگشتان شما را در آن شکل و حالت نگه دارد و نباید انگشتان تا آخر تمرین از هم جدا شود. همچنین می‌توانید برای جلوگیری از غلبه خواب طبیعی به شما، یک یا هر دو دست و را مشت کنید (ولی نه خیلی محکم) و به ضمیر ناخودآگاه بسپارید که تا آخر تمرین نباید مشتها باز شوند.

۴- هدف از تمرین خود هیپنوتیزم رفتن به خواب طبیعی می‌باشد:

هدف از تمرین خود هیپنوتیزم صرفاً استراحت کردن نیست بلکه در کنار

استراحت و کسب آرامش. شما دنبال «خود تأثیری» نیز هستید و «خود تأثیری» نیاز به جلسه کامل و مدون خود هیپنوتیزم دارد. یعنی اگر می خواهید در یک جلسه خود هیپنوتیزمی تأثیری دلخواه بر خودتان داشته باشید باید مطابق دستورالعملهایی که در این کتاب داده شده است، تمرین را از اول تا آخر به صورت کامل و به هم پیوسته انجام دهید. در این صورت است که شما یک تمرین تمرین مفید انجام داده‌اید.

ولی افرادی که دچار بیخوابی، بد خوابی و یا هر نوع اختلال خواب هستند می‌توانند خود هیپنوتیزم را به صورت ناقص در هنگام شب انجام دهند. برای غلبه بر بیخوابی با استفاده از هیپنوز اینگونه عمل نمایید:

در ساعت خواب طبیعی خود، به رختخواب بروید و در رختخوابتان به حالت درازکش طبق دستورالعمل یکی از تکنیکها، خود را هیپنوتیزم کنید. در این تمرین ناقص نباید برنامه «خود تأثیری» داشته باشید. بلکه صرفاً این جلسه خود هیپنوتیزم را برای رفتن به خواب طبیعی انجام می‌دهید. آنوقت در حالت هیپنوز یک خاطره خوش گذشته یا رویای شیرینی آینده یا صحنه زیبای طبیعت و یا زندگی را در ذهن خود تجسم کنید و در همان حال به صورت صدصد ذهنی به آرامی و بافاصله و بدون عجله و سرعت، به خود اینگونه تلقین کنید که: «خیلی خوابم می‌آید» یا «خیلی خواب آلود هستم» و یا «بخواب شیرینی فرو می‌روم». در این تمرین شما می‌خواهید فقط به خواب طبیعی شیرین و عمیقی فرو بروید و هیچ گونه برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه برای «خود تأثیری» نخواهید داشت. پس کم‌کم خوابتان می‌گیرد و به خواب طبیعی شیرینی فرو خواهید رفت و صبح از خواب طبیعی شیرین بیدار خواهید شد.

کسانی که به هر دلیل مشکل بی خوابی یا بد خوابی دارند، اگر چندین بار به شیوه گفته شده فوق تمرین خود هیپنوتیزم را انجام دهند، مشکل بی خوابی و بد

خوابیشان از بین خواهد رفت.

پس اگر قصد دارید شبها تمرین خود هیپنوتیزم انجام دهید حتماً ۴ شرط گفته شده را رعایت کنید.

### خطرات تمرین شبانه هیپنوتیزم:

تمرین خود هیپنوتیزم در ساعات شب دارای خطراتی از این قبیل است:

- ۱- احتمال بوجود آمدن توهمات منفی
- ۲- احساس کمرختی شدید و شبه فلجی
- ۳- احتمال شدیدتر شدن افسردگی
- ۴- دچار حالت بی خوابی شدن.

۱- احتمال بوجود آمدن توهمات منفی:

وقتی تمرین کننده شبها تنها در مکانی زندگی می کند و در آن مکان نیز خود هیپنوتیزم انجام می دهد اگر سابقه ای از توهمات منفی و یا خوابهای مضر و ناخوشایند و یا ترس آلود به صورت مکرر در آن مکان دارد. بهتر است در مواقع تنهایی در آن مکان خود هیپنوتیزم نکند، چون ممکن است توهمات منفی به سراغش بیاید و موجب ترس و ناراحتی تمرین کننده شود. ولی اگر تمرین کننده سابقه توهم منفی و ترس آلود ندارد تمرین شبانه با رعایت شروط گفته شده اشکالی نخواهد داشت.

فردی که سابقه توهم منفی و ترس آلود ندارد اگر حتی در مکانی خلوت و ترسناک خود هیپنوتیزم را انجام دهد دچار هیچگونه ترس و توهم منفی نخواهد

شد این موضوع را تجربه تمرین کنندگان ثابت کرده است.

## ۲- احساس کرختی شدید و شبه فلجی :

در تمرینات شبانه خود هیپنوتیزمی بویژه در حالت‌های درازکش آن تمرین کننده در حال هیپنوز نباید بخود تلقین سنگینی شدید جسمی و یا کرختی شدید و فلج عضلانی بکند. چون احتمال دارد در وضعیت سنگینی و کرختی شدید دچار خواب طبیعی شود در آن موقع سنگینی و کرختی او شدیدتر شده و تبدیل به حالتی فلج گونه یا شبیه فلج هیستریکی خواهد شد. و اگر فرد از خواب خارج شود و احساس کند که قسمتی از بدنش فلج یا بی اراده شده است برایش صحنه‌های غیر منتظره و ترسناک تداعی خواهد شد و توهمات منفی در او بوجود خواهد آمد.

ولی اگر فرد با احساس سبک بودن جسم و یا حتی سبک تر کردن جسم از حالت هیپنوز در ساعات شب، به حالت خواب طبیعی وارد شود، هیچگونه حالت کرختی و فلجی بسراغ او نخواهد آمد، زیرا او برنامه‌ای در این زمینه به ضمیر ناخودآگاه خود نداده است.

نکته:

۱- اگر به هر دلیلی چه در تمرینات شبانه و چه روزانه احساس کردید که درحالت خود هیپنوتیزم، همه جسم شما و یا عضوی از اعضای بدنتان بیش از اندازه کرخت، سنگین و یا حتی موقتاً فلج شده است، بهیچ وجه دچار ترس و وحشت نشوید و با آرامش و خونسردی به تمرین خود ادامه دهید و بدون ترس و داشتن ذهنیت منفی، و با تجسم و تلقین نرمی، ریلکس و رهایی جسم یا عضو کرخت به خود تلقین خروج از هیپنوز نمائید در جریان یک تمرین شبانه، کرختی

و فلجی موقت در بدن و بازوی نویسنده کتاب پیش آمده بود که با این شیوه که گفته شد حالت کرختی و فلجی از بین رفت و اعضای بدن به حالت عادی و طبیعی برگشت.

پس دوباره تأکید می‌کنم در موقع کرختی شدید و هر گونه احساس منفی جسمی، هرگز دچار ترس نشوید و با ذهنیت منفی موضوع را تعقیب نکنید. بلکه کرختی شدید اعضای بدن را بسیار طبیعی و عادی برای خود قلمداد بکنید. ولی اگر در حالت کرختی شدید خود را بترسانید، بخودتان ذهنیت منفی دهید، احساس بی‌قراری را در خود بوجود آورید و به نتایج منفی کرختی شدید تمرکز کنید، وضعیت شما بدتر و ناراحت‌کننده خواهد شد. از آنجائیکه کرختی شدید جسم یا اعضای بدن در تمرین خود هیپنوتیزم طبیعی است. پس لزومی ندارد که ذهنیت منفی پیدا کنید یا بترسید.

۲- در تمرینات شبانه از تجسم مرداب، زیر زمین تاریک، صحنه‌های تنها بودن و شبیه آنها حتی الامکان خود داری کنید. البته تجسمات گفته شده در تمرینات روزانه مشکلی ایجاد نخواهد کرد. مگر آنکه استثنائاً فردی حساسیت روانی خاصی به مثلاً مرداب داشته باشد.

بهتر است در تمرینات شبانه خود هیپنوتیزم از صحنه‌های زیبا و دلپذیر مثل قدم زدن در کنار دریا، گردش در پارک سرسبز و زیبا و... (بشرطی که از تک تک این صحنه‌ها خاطره منفی و ترسناک نداشته باشید مثل خاطره غرق شدن کسی در دریا یا خاطره حمله یک حیوان وحشی در جنگل به کسی یا شما) برای تجسم استفاده نمائید.

۳- احتمال شدیدتر شدن حالت افسردگی:

اگر شما روزی را پشت سر گذاشته‌اید که اکثر ساعات آن توأم با افسردگی یا غمگینی و یا ناامیدی بوده است یا اگر از اتفاقات فردا نگران هستید، بهتر است آن

شب تمرین خود هیپنوتیزم انجام ندهید. چون ممکن است احساس منفی آن روز یا فردا در حالت هیپنوز قویتر از احساس مثبت و مخالف آن باشد. آنوقت افسردگی و نگرانی شما چند برابر می شود.

ولی اگر شما در خود هیپنوتیزم خیلی مسلط هستید و مطمئن هستید که می توانید در هر حالتی افکار و جهت ذهن خود را کنترل نمایید آن موقع بد نیست تمرین خود هیپنوتیزم را برای از بین بردن افسردگی و ناامیدی روزانه و یا نگرانی فردا، تمرین کنید و با آرامش و اطمینان بخواب طبیعی شبانه فرو روید.

#### ۴- دچار حالت بیخوابی شدن:

یکی از خطرات تمرین شبانه خود هیپنوتیزم این است که فرد بعد از تمرین خود هیپنوتیزم، دچار بیخوابی می گردد و نمی تواند خواب طبیعی شیرین داشته باشد. درصدی از افراد هستند که با تمرین خود هیپنوتیزم سیستم اعصاب و روان آنها استراحت فوق العاده ای می کند بنابراین جسم احساس نیاز به خواب طبیعی را از دست می دهد و آن شب نمی تواند براحتی بخوابد. اگر این وضعیت بصورت مکرر اتفاق بیافتد فیزیولوژی خواب طبیعی فرد بهم خواهد خورد و فرد تمرین کننده دچار اختلال خواب خواهد شد.

درست است که در حالت هیپنوز جسم و روح انسان استراحت می کند ولی هیچوقت حالت هیپنوز صد در صد جانشین خواب طبیعی نخواهد شد. اگر فیزیولوژی خواب شما بهم بخورد برایتان مشکل جسمی و روحی به بار خواهد آمد. پس اگر شما جزء کسانی هستید که بعد از تمرین شبانه خود هیپنوتیزم به خواب طبیعی خوبی فرو نمی روید و یا مدتی بیدار می مانید و بعداً می خوابید، شبها تمرین خود هیپنوتیزم انجام ندهید.

لازم به گفتن است که افراد زیادی به نویسنده کتاب مراجعه کرده اند که بخاطر تمرینات شبانه خود هیپنوتیزم دچار اختلال خواب شده اند. البته درصد خاصی

از افراد این مشکل را پیدا می کنند. نه همه افراد تمرین کننده.



## دستور طلایی هفدهم:

### زمان بیشتری در حالت کاتالپسی و انقباض عضلانی نمایند.

بعضی از تمرین کننده گان علاقه مند هستند که استعداد کاتالپسی (انجماد عضلانی) خود را بیازمایند و تقویت کنند. بنابراین در تمرینات خود هیپنوتیزم، بصورت مکرر نیم ساعت یا بیشتر خودشان را در حال هیپنوز به حالت کاتالپسی برده و در حالت کاتالپسی شدید می مانند. این کار از طرفی لازم نیست و از طرف دیگر ممکن است ضررهای برای تمرین کننده داشته باشد.

اولاً: وقتی می گوئیم که تمرین این حالت (کاتالپسی) لازم نیست یعنی اینکه ما برای شکوفا کردن استعداد کاتالپسی خود حتماً نیاز نداریم که خود را در حال هیپنوز طی جلسات متعدد و هر جلسه نیم ساعت و یا بیشتر در حالت کاتالپسی شدید نگه داریم. زیرا اگر شما استعداد کاتالپسی داشته باشید هر لحظه اراده کنید می توانید به حالت کاتالپسی وارد شوید و نیاز به تمرین مکرر و زیاد قبل از آزمایش ندارید.

ثانیاً: تمرین مکرر و طولانی کاتالپسی می تواند دو نوع مشکل داشته باشد.

مشکل اول: بعضی از افراد (نه همه افراد) استعداد خوبی برای پذیرش کاتالپسی دارند. این افراد وقتی خودشان را بحالت کاتالپسی در می آورند وقتی بیش از یک ربع ساعت در حالت کاتالپسی می مانند، کم کم کنترل حالت کاتالپسی از دستشان خارج می شود و نمی توانند براحتی از حالت کاتالپسی خارج شوند. و دچار کرختی خیلی شدید می شوند.

مشکل دوم: افرادی که استعداد خوبی برای کاتالپسی کردن عضلات خود ندارند وقتی حدود ده دقیقه تلاش می کنند که در حالت هیپنوز جسم یا عضوی از بدن خود را کاتالپتیک کنند و متوجه می شوند که جسم یا عضوی از بدن آنها حالت کاتالپسی را تجربه نکرد، اعتماد بنفس خود را از دست می دهند و افکار منفی همراه با احساس ناتوانی در دستیابی به کاتالپسی در ذهن آنها بوجود می آید و موجب احساس ناکامی در آنها می شود و به این نتیجه غلط می رسند که من خود هیپنوتیزم نشده ام و من استعداد هیپنوزپذیری ندارم.

پس اگر می خواهید حالت کاتالپسی را در کل بدن یا عضوی از بدنتان ایجاد کنید بیش از ده دقیقه وقت صرف نکنید حتی اگر کاتالپسی نسبی هم ایجاد شد کافی است و دیگر لازم نیست تمرین را بیشتر ادامه دهید.

نکته:

۱- کاتالپسی بر خلاف آنچه که در کتابها نوشته شده است حالت انجماد عضلانی نیست و برای نمایش حالت کاتالپسی نیازی به خشک کردن عضلات نداریم. در این مورد در بحث کاتالپسی و ویژگیها و مفهوم آن بطور روشن توضیح داده شده است.

۲- اگر زمانی بطور اشتباهی یا اتفاقی در حالت کاتالپسی شدید قرار گرفتید و احساس کرختی و فلجی موقت کردید، هرگز نترسید و خود را نترسانید و

خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید. اگر بترسید جسم شما بیشتر خشک می‌شود. ولی می‌توانید با آرامش و تلقینات و تصورات مثبت جسم و عضو کاتالپسی شده را نرم و ریلکس کنید و کم‌کم از حالت کاتالپسی خارج کنید. مطمئن باشید اگر با آرامش رفتار کنید سرعت از حالت کاتالپسی خارج خواهید شد.

## دستور طلایی هیجدهم:

### تمرین خود هیپنوتیزم را بطور مستمر و منظم انجام دهید.

اگر می خواهید بصورت بسیار عالی از خود هیپنوتیزم استفاده نمایید باید تمرین مستمر و منظم داشته باشید. در تمرین هر فن و تکنیکی، استمرار و نظم جایگاه بسیار اساسی دارد. با تمرین منظم و مستمر شما به مهارت بالا و قابل توجه دست خواهید یافت.

اگر مایلید در خود هیپنوتیزم به پیشرفت قابل توجهی دست یابید حتماً طوری برنامه ریزی کنید که تمرین شما مستمر و منظم باشد. فرض کنید شما یک ماه بطور منظم خود هیپنوتیزم را انجام دهید ولی یک ماه یا دو ماه تمرین را متوقف کنید، در موقع توقف تمرین، شرطی شدگی شما به خود هیپنوتیزم از بین خواهد رفت و رمز شرطی شما خیلی کم اثر خواهد شد. همچنین بدون تمرین منظم و مستمر قادر نخواهید بود به لایه های درونی تر ذهن دست یابید و در موقع دلخواه به هیپنوتیزم عمیق تر برسید. همچنین برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه نیز با تمرین مستمر عملی خواهد شد. تمرین نامنظم و آشفته برنامه ریزی را برای

ضمیر ناخود آگاه مشکل تر می سازد.

## دستور طلایی نوزدهم:

### خود هیپنوتیزم را به مدت چهل روز مداوم انجام دهید.

از اولین روز شروع تمرین خود هیپنوتیزم به مدت چهل روز، هر روز یا اقل یک روز در میان خود هیپنوتیزم را تمرین نمایید و بعد از چهل روز که شما در خود هیپنوتیزم مسلط شدید باز سعی کنید بیش از ده روز بین جلسات تمرین فاصله نیاftد.

اگر قصد دارید خود هیپنوتیزم را با تسلط خوب انجام دهید. چهل روز اول را بسیار منظم و با کیفیت خوب تمرین کنید.

وقتی شما چهل روز بصورت منظم تمرین کنید کاملاً شرطی می شوید و ضمیر ناخود آگاه شما آمادگی کامل برای برنامه ریزی های جدید پیدا می کند و بسرعت به عمیق ترین مراحل خواب هیپنوتیکی فرو می روید.

تمرین منظم با فاصله کم شما را به تواناییهای فوق العاده ای در زمینه استفاده از خود هیپنوتیزم می رساند. یکی از این تواناییها، خود هیپنوتیزم لحظه ای است. یعنی شما در هر مکان و هر زمان قادر خواهید بود خود را سریعاً به هیپنوز

عمیق فرو ببرید مثل: انجام خود هیپنوتیزم در هواپیما و پشت میز کار. این برای شما امتیاز بسیار ارزشمندی خواهد بود که بتوانید سریعاً خودتان را در وضعیتهای متحرک مثل حرکت ماشین، هواپیما و... به خود هیپنوتیزم فرو ببرید (البته وقتی که شما خودتان هدایت کننده و راننده وسائط نقلیه نباشید بلکه مسافر آن باشید).

تا حال به ما یاد داده اند که همیشه در یک اتاق خلوت، ساکت، با آهنگ آرامش بخش، کم نور و در کمال ریلکس جسمی و سکون، روی مبلی نرم لمیده یا در رختخوابی راحت دراز کشیده و خود هیپنوتیزم انجام دهیم ولی ما همیشه چنین مکانی نخواهیم داشت.

یکی دیگر از توانائیهای که پیدا می کنیم اینست که در موقعیتهای مختلف می توانیم خود را سریعاً و عمیقاً هیپنوتیزم کنیم. مثلاً وقتی که دچار آسیب جسمی یا خونریزی می شویم یا قسمتی از بدنمان درد می کند و یا دچار بی خوابی می شویم و شب هنگام خوابمان نمی برد، و یا در مطب دندانپزشکی می خواهیم روی صندلی دندانپزشکی خود را هیپنوتیزم کنیم و یا برای جراحیهای سطحی و موضعی آماده می شویم، و یا در ورزشهای رزمی در موقعیت بی حسی، حالت انقباض عضلات و یا مقاومت بالای بدنی قرار می گیریم و یا... می توانیم سرعت خود را به خود هیپنوتیزم عمیقی فرو ببریم و از اثرات آن بخوبی استفاده نمائیم. ولی اگر تمرین ما مستمر و منظم نباشد در لحظه و موقعیت دلخواه قادر به خود هیپنوتیزم عمیق و لحظه ای نخواهیم شد.

## دستور طلایی بیستم:

**«رمز شرطی» و «رمز بیداری» را به آرامی و با احساس لازم انجام دهید.**

در چهل روز اول تمرین «رمز شرطی» را بدون سرعت و شتاب و آرام و با احساس عمیق شدن هیپنوز، بیهوشی شدن و از خود بیخود شدن انجام دهید. هر جزئی از رمز شرطی را به آرامی و با احساس رها شدن جسم و روح تکرار کنید. و این انتظار را در خود ایجاد کنید که هر لحظه به هیپنوز بسیار عمیقی فرو می‌روید و از خود بیخود می‌شوید.

مثلاً در تکرار «رمز شرطی» پیشنهادی این کتاب به آرامی بخود القاء کنید: «هفت، من به خواب عمیقی فرو می‌روم» چند ثانیه غرق احساس از خود بیخود شدن، شوید و سپس ادامه دهید: «شش، من بخواب عمیقی فرو می‌روم» باز هم چند ثانیه غرق عمیق بودن و عمیق شدن آرامش شوید و به آرامی ادامه دهید: «پنج، من بخواب عمیقی فرو می‌روم» و هم‌طور تا آخر ادامه دهید.

اگر «رمز شرطی» را با آرامش و با احساس عمیق‌تر شدن هیپنوز انجام دهید،



بسرعت به عمق خوبی از هیپنوز فرو خواهید رفت. ولی اگر «رمز شرطی» را با سرعت و عجله بخود القاء کنید یا انجام دهید، به هیپنوز عمیقی فرو نخواهید رفت و یا اصلاً هیپنوتیزم نخواهید شد.

شما بعد از چهل روز تمرین خوب و پیشرفت در خود هیپنوتیزم نیاز ندارید که «رمز شرطی» را با تانی و آرام انجام دهید بلکه «رمز شرطی» را می توانید با سرعت متوسط بخود القاء کنید و به هیپنوز عمیقی فرو روید.

«رمز بیداری» را نیز مگر آنکه اتفاق خاصی افتاده باشد، با تانی و آرام و با احساس سبکی و بیدار شدن و هوشیار شدن انجام دهید. اگر «رمز بیداری» را با سرعت انجام دهید بخوبی از هیپنوز خارج نخواهید شد چه بسا بعد از خروج از هیپنوز احساس سر درد، سرگیجه، بی حوصلگی، افسردگی کنید و یا احساس کنید که گیج هستید.

«رمز بیداری» را مطابق فرمول پیشنهادی این کتاب می توانید به این صورت با تانی و احساس سبکی انجام دهید: «یک، من بحالت عادی می آیم.» سپس یک نفس عمیق بکشید (تجدید نفس). و چند ثانیه تصور کنید که سبک تر و بیدارتر می شوید. دوباره ادامه دهید: «دو، من بحالت عادی می آیم.» باز تجدید نفس کنید و ادامه دهید: «سه، من بحالت عادی می آیم.» دوباره تجدید نفس کنید و با تصور اینکه سبک تر و بیدارتر شده اید دستها و پاها ی خود را کم کم حرکت بدهید. همینطور «رمز بیداری» را تا شماره هفت ادامه دهید و هر بار با تصور بیداری و سبکی قسمت بیشتری از بدنتان را حرکت دهید. و با آرامی از هیپنوز خارج شوید.

نکته:

۱- تجدید نفس به این معنی است که برای بیدار شدن نفس عمیق بکشید ولی حبس نفس نکنید یعنی فرق تجدید نفس با نفس عمیق در این است که در تنفس عمیق بعد از عمل نفس کشیدن (دم)، نفس را در سینه حبس می‌کنیم در تجدید نفس، بعد از عمل دم عمیق، حبس نفس نمی‌کشیم و بلافاصله بازدم می‌کشیم.

۲- در چهل روز اول تمرین «رمز شرطی» را پنج بار یا حتی بیشتر مثلاً ده بار بخود القاء کنید. و «رمز بیداری» به مدت سه بار انجام دهید. بعد از چهل روز یک بار تکرار «رمز شرطی» و یکبار تکرار «رمز بیداری» کافی خواهد بود. البته چون هیپنوزپذیری افراد مختلف متفاوت است ممکن است فردی که هیپنوزپذیر است یا یکبار یا دوبار تکرار «رمز شرطی» بسرعت به هیپنوز عمیقی فرو رود ولی کسی که هیپنوزپذیری خوبی ندارد با هفت بار انجام «رمز شرطی» یا حتی بیشتر به هیپنوز ضعیف یا متوسطی فرو برود.

شما بر اساس استعداد هیپنوز پذیری خود می‌توانید تعداد دفعات انجام «رمز شرطی» را تعیین کنید. اگر هیپنوز پذیری شما ضعیف‌تر است بعد از چهل روز هم می‌توانید «رمز شرطی» را برای هر جلسه خود هیپنوتیزمی پنج یا ده بار انجام دهید. و هر ده دقیقه‌ای که از تمرین خود هیپنوتیزمی شما می‌گذرد «رمز شرطی» را یکبار یا بیشتر «وسط تمرین خود هیپنوتیزم» بخود القاء کنید.

هدف اینست که هم «رمز شرطی» را قوی‌تر کنید و هم هیپنوز خود را جلسه به جلسه عمیق‌تر نمایید.

**اثرات معجزه آسای تلقین  
و رعایت قوانین  
طلائی آن**

## اثرات معجزه آسای تلقین و رعایت قوانین طلائی آن

تلقین یکی از رایج ترین شیوه های ارتباطی بین انسانهاست و همواره انسانها با تلقین باورها، برنامه ها و اطلاعات خود، با افراد و جامعه ارتباط برقرار می کنند. وقتی که فرد با خودش صحبت می کند یا فکر می کند در حقیقت بخود تلقین می نماید. بنابراین تلقین اثرات معجزه آسایی در زندگی بشر دارد ولی متأسفانه در آموزشهای کلاسیک توجه اندکی به این موضوع شده است. ما در علوم پیشرفته ذهنی و اندیشه های نوین تأکید اساسی بر نقش تلقین بغیر و تلقین بنفس داریم.

با اینکه در بحثهای قبلی درباره قوانین تلقین بحث کرده ام ولی در اینجا بطور خلاصه و بدون این قوانین را مطرح می کنم. شما با رعایت این قوانین به موفقیت های زیادی دست خواهید یافت.

### قوانین طلائی تلقین:

#### قانون اول:

تلقین باید از نظر شکل و ظاهر مثبت باشد. یعنی باید فعل مثبت در جمله تلقین بکاربرد، مثل: «من شجاع هستم» یا «شما می توانید به هدفتان برسید» از بکار بردن جملات تلقینی منفی مثل: «شما ناتوان هستید» «شما عرضه کاری را ندارید» «شما عوض نمی شوید» «شما مخالف من هستید» خودداری شود و مطمئناً تأثیرات منفی خواهد داشت.

#### قانون دوم:

تلقین باید از نظر ماهیت نیز مثبت باشد. یعنی مفهوم کلی جمله تلقینی باید مثبت باشد. وقتی شما با ناباوری و با شک و

تردید جمله‌ای به ظاهر مثبت را بکار می‌برید. مفهوم آن جمله منفی می‌گردد. بایستی با باور و ایمان کامل جمله تلقین ارائه شود. یعنی چه در تلقین بنفس و چه در تلقین بغير سعی کنید حرف و جمله و منظور خود را با باور و اعتماد کامل بیان نمائید و نگذارید شک و تردید در ذهن شما بوجود آید.

قانون سوم:

تلقین باید تأکیدی و کمی اغراق آمیز باشد.

چه در تلقین بنفس و چه در تلقین به دیگران بایستی جملاتی تأکیدی و با مقدار کمی اغراق بکار ببرید تا اعتماد بنفس و خود باوری خودتان و یا شنوندگان شما به حد خوبی شکوفا شود.

مانند این جملات: «من صد در صد سالم هستم»، «من اعتماد بنفس عالی دارم»، «شما بسیار لایق هستید»، «شما صد در صد می‌توانید این کار را انجام دهید».

قانون چهارم:

تلقین باید تکرار شود تا اثرات عالی داشته باشد.

هر چه تلقین و موضوع تلقین تکرار شود، همانقدر اثر آن بیشتر و نافذتر خواهد شد. در جریان هیپنوتیزم، متخصص هیپنوتیزم با تکرار مداوم چند مفهوم هیپنوتیکی موفق می‌شود افراد را در حد قابل توجهی هیپنوتیزم کند و تحت تأثیر عالی قرار دهد. هر چه تکرار یک مفهوم یا جمله تلقینی بیشتر باشد و بویژه از ابعاد و منافع بیشتری صورت گیرد.

پس با شکل زیبا تلقینات را تکرار کنید چه برای خودتان و چه برای دیگران.

تبصره:

- ۱- اگر دیگران نسبت به شما ذهنیت منفی داشته باشند، تکرار یک مفهوم تلقینی از طرف شما به احتمال قوی موجب بد بین شدن بیشتر آنها نسبت به شما شود. پس بهتر است در این موقعیت سکوت اختیار کنید.
- ۲- نباید تکرار بگونه‌ای باشد که ذهنیت منفی ایجاد کند.

#### قانون پنجم:

جملات زیبایی در تلقین بکار ببرید.

اگر در شکل ظاهری جملات تلقینی شما کلمات و عباراتی زیبا بکار برود، تأثیر خیلی بیشتری خواهد داشت.

سخنرانان موفق همیشه از کلمات، عبارات و مفاهیمی زیبا در سخنان خود بهره می‌برند. از بکار بردن کلمات و عبارات کم ارزشی و غیر محترمانه و پیش پا افتاده پرهیز کنید.

#### قانون ششم:

بعضی مواقع تلقین مستقیم و بعضی مواقع تلقین غیر مستقیم بکار ببرید.

شما بایستی در برخورد با دیگران تشخیص دهید که چه زمانی از تلقین مستقیم استفاده کنید و چه زمانی تلقین غیر مستقیم.

جائی که لازم است از تلقین مستقیم استفاده کنید نباید غیر مستقیم سخن بگوئید.

چون تأثیر بسیار منفی خواهد داشت. ولی همیشه نباید مستقیم سخن بگوئید.

پس خیلی وقتها با سخنان مستقیم تأثیر عالی خواهیم گذاشت و خیلی مواقع با تلقین غیر مستقیم.

## قانون هفتم:

باید سعی کنید جملات تلقینی را به ضمیر ناخود آگاه خود و دیگران القاء نمائید. از آنجائیکه ضمیر ناخود آگاه قدرت خیلی زیادی دارد. و اغلب کارهای ما را اداره می‌کند. و مرکز فرماندهی احساسات و عواطف ماست، پس سعی کنید در برخورد با دیگران و یا در تأثیر بر خود، تلقین را روانه ضمیر ناخود آگاه کنید. بهترین وقت و زمان برای اجرای تلقینات واقعی است که ضمیر ناخود آگاه ما فعالیت کمتری دارد و یا در حال استراحت کردن است. لذا در خواب طبیعی و همچنین قبل از خواب در هنگام شب و صبحها هنگام بیداری که نه کاملاً خواب و نه کاملاً بیدار هستیم، بهترین زمان برای اثر تلقین است. حالت هیپنوز بهترین حالت برای انجام تلقین بخود و یا دیگران است.

## قانون هشتم:

تلقین باید شفاف و گویا باشد نه گنگ و نا مفهوم. جملات تلقین شما برای خود و دیگران باید واضح و قابل درک باشد. با هر کسی که صحبت می‌کنید با بیانی صحبت کنید که منظور شما را بفهمد، تحصیلات و درک اجتماعی او را در نظر بگیرید. سخنان واضح و روشن تأثیر اساسی در شنونده دارند.

## رمز شرطی و رمز بیداری شما:

بهترین رمز شرطی که برای شما پیشنهاد می‌کنم اینست: «هفت من به خواب عمیقی فرو می‌روم، شش من به خواب عمیقی فرو می‌روم، پنج من به خواب عمیقی فرو می‌روم، چهار من به خواب عمیقی فرو می‌روم، سه من به خواب عمیقی فرو می‌روم، دو من به خواب عمیقی فرو می‌روم، یک من به خواب عمیقی فرو

می روم.»

و رمز بیداری شما برای خروج از هیپنوز نیز، بدینگونه می باشد: «یک من به حالت عادی می آیم، دو من به حالت عادی می آیم، سه من به حالت عادی می آیم، چهار من به حالت عادی می آیم، پنج من به حالت عادی می آیم، شش من به حالت عادی می آیم، هفت من به حالت عادی می آیم.»

### دستور عملی خود هیپنوتیزم

ابتدا در یکی از دو حالت نشسته یا خوابیده قرار بگیرید. چشمهای خود را ببندید و باده نفس عمیق جسم خود را ریلکس کنید و ذهن خود را خالی نمایید. سپس زیر پلکهای بسته به نرمی و آرامی مردمک چشم خود را رو به بالا متمایل کنید و به وسط پیشانی تمرکز نمایید و سپس شروع به القاء رمز شرطی بخودتان بنمایید. همانطوریکه قبلاً گفته شد، رمز شرطی را با آرامی و با احساس از خود بیخود شدن و بصورت ذهنی بخود القاء نمایید.

بعد از اتمام رمز شرطی، متمرکز بر پیشانی مانده و حدود ۵ دقیقه بخود تلقین و تجسم خواب عمیق بکنید. آنگاه:

الف - ۵ یا ۶ بار به خود تلقین کنید که: من ده شماره معکوس می شمارم و با هر شماره دهها کیلو گرم روی جسم من وزنه قرار می گیرد بطوریکه بعد از اتمام ده شماره، چندین تن وزنه روی جسم من قرار می گیرد و هیپنوز من خیلی عمیق می شود ولی اعمال حیاتی ام در حالت سالم و طبیعی خواهد بود و سپس شروع به شمردن از ششماره های ۱۰ الی ۱ بکنید و با هر شماره حدود نیم تا یک دقیقه تجسم کنید که دهها کیلو گرم وزنه روی جسم شما قرار داده اند تا اینکه بعد از شماره دهم اجسام سنگین زیادی روی جسم شما (پایین تر از گردن) قرار گرفته است.



ب - سپس به خود ۵ یا ۶ بار القاء کنید که من به تصویر یا صحنه مورد نظر خودم می‌روم و بعد خود را در آن صحنه تصور کنید و هر اندازه که وقت دارید در آن صحنه بمانید، آنگاه یک ربع به زمان بیداری مانده یا در همان صحنه یا بدون وجود صحنه، شروع به القاء هدف مورد نظر به خودتان بکنید، سپس شروع به خود بیداری کنید قبل از خود بیداری ۵ یا ۶ بار به خود تلقین کنید که من با رمز بیداری خیلی سر حال و سالم و بشاش و آنگونه که به خود القاء کردم از هیپنوز خارج خواهم شد سپس با تکرار رمز بیداری خود را از هیپنوز خارج کنید.

نکته:

۱- اگر وقت کمی برای تمرین دارید و یا سنگینی شدید جسم برای شما اذیت کننده است یا ناراحتی قلبی و آسم دارید قسمت (الف) را عمل ننمائید بلکه فقط به قسمت (ب) عمل کنید.

۲- هر چه آرامش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد و تصورات و تجسمات ذهنی شما واضح تر و روشن تر باشد هیپنوز شما عمیق تر است. بعضی مواقع احساس از خود بیخودی و فراموش کردن محیط به شما دست خواهد داد در این صورت مطمئن باشید که هیپنوز شما به عمیق ترین مرحله رسیده است.

## تکنیک تنفس و ارتباط آن با خود هیپنوتیزم:

تنفس شامل یک سری واکنشهای تجزیه‌ای انرژی زا است. تنفس نوعی عمل سوختن است که طی آن پیوندهای شیمیایی موجود در مولکولهای مواد غذایی شکسته می‌شود و انرژی موجود در آنها برای انجام کارهای متابولیکی در اختیار سلول قرار می‌گیرد. اما بر خلاف آتش و بیشتر صورتهای سوختن معمولی، از تنفس به دو دلیل اساسی گرماهای بالا حاصل نمی‌آید. نخست آنکه آتش، کنترل نشده است، بدین معنی که ممکن است همه پیوندهای موجود در مولکولهای

ماده سوختنی یکباره بشکنند. در این صورت حداکثر مقدار انرژی موجود، یکباره آزاد می‌شود. این نوع عمل انفجاری و ناگهانی دمای بالای آتش را پدید می‌آورد.

اما تنفس، سوختن کنترل شده است یعنی در هر بار انرژی حاصل از شکستن یک یا چند پیوند محدود به دست می‌آید اگر یک ماده غذایی بطور کامل بسوزد، کل انرژی حاصل معادل همان مقداری است که از سوختن آن ماده در اجاق تولید شود. اما در تنفس، انرژی قسمت به قسمت یا پیوند به پیوند آزاد می‌شود. بنابراین دمای بالایی هم وجود ندارد.

تأکید و اصرار بیشتر روی تنفس صحیح است تا خود تنفس. زیرا به اعتقاد ما تنفس نا منظم و ناقص و کوتاه مضرات زیادی دارد که از حوصله این بحث خارج است.

تنفس صحیح فواید بیشماری دارد که ما به بعضی از آنها اشاره خواهیم کرد. بعنوان نمونه و مثال گفته پروفیسور لروی برای محقق معروف تنفس را می‌آورم که گفته است: "در تمام ادوار تاریخی مردم همیشه در جستجوی منبع قوی و دائم جوانی بوده‌اند. این منبع بالاخره کشف شده است. منبع یا عناصر حیاتی همیشه بر انسان احاطه داشته و خواهند داشت. انسان باید از این منبع مقدار کافی قواء که باعث جوانی و قوت دائمی باشد اقتباس نماید. برای این اقتباس ابتدا لازم است منبع را بشناسد و بعد از روی فهم و بصیرت بجوشش نماید که از آن منبع جذب قوا کند. قواعد صحیح تنفس که نتیجه آنها حفظ و برقرار داشتن سلامتی است در جلوگیری و دفع امراض و بلاهایی که عالم انسانیت را متأثر می‌سازند مساعدت بسیار می‌نماید و ما بوسیله آن قواعد موفق خواهیم شد که از منبع عظیم قواء که در آن غوطه وریم قوه حیاتی بگیریم و بکار ببریم. هیچ عملی برای افزایش دادن قوای حیاتی مهمتر از عمل تنفس نیست."

فرآیند تنفس در انسان: تنفس را در انسان عموماً به دو مرحله دم و بازدم تقسیم می‌کنند. ورود هوا از محیط بیرون به درون ششها مرحله دم و خروج آن از ششها به بیرون مرحله بازدم را تشکیل می‌دهد.

تکنیک عملی تنفس عمیق قبل از شروع خود هیپنوتیزم:

در حالت درازکش یا نشسته، به آرامی عمل دم را از طریق بینی انجام دهید یعنی به آرامی ششها را پر از اکسیژن کنید و حدود ۵ دقیقه<sup>ساعت</sup> تنفس را حبس کنید. سپس از طریق دهان هوا را به آرامی بیرون بدهید (بازدم). هنگام دم احساس کنید که تمام سلامتی و انرژیها را جذب کالبد خود می‌کنید و هنگام بازدم احساس کنید که تمام بیماریها و ضعفها را از وجود خود تخلیه می‌کنید روز به روز می‌توانید زمان حبس تنفس را بیشتر کنید و به ۲۰ ثانیه یا بیشتر برسانید.

نکته:

همراه با تخلیه تنفس جسم خود را رها کنید و ذهن خود را خالی نمایید.

کاتالپسی و کنترل جسم و روح با خود هیپنوتیزم و غلبه بر نیروی جاذبه: شما با رسیدن به هیپنوز عمیق و متوسط می‌توانید بر جسم و روح خود اثر داشته باشید. قبلاً بحث قوانین خود تأثیری چگونگی تأثیر گذاری بر جسم و روح را بصورت عملی و آسان توضیح داده‌ام. با عمل به آن قوانین شما تسلط قابل توجهی بر خود خواهید داشت.

برای غلبه بر جاذبه (کم کردن اثر جاذبه) اینگونه عمل نمایید:

اول خود را هیپنوتیزم کنید سپس تا آنجا که می‌توانید هیپنوز خود را عمیق کنید

آنگاه در حالت هیپنوز (با وضعیت خوابیده) تصور کنید که جسم شما تبدیل به یک تخته سبک شده است. حدود ده دقیقه این تجسم را ادامه دهید. سپس ده دقیقه تصور کنید که تمام جسم شما تبدیل به یک بالن بی وزن می‌گردد. آنگاه تصور کنید که با ۵ شماره شما جسم شما به آرامی و در حالت افقی از زمین بلند می‌شود و روی دو صندلی قرار می‌گیرد موادی که سر و انتهای کتف شما روی یک صندلی پاشنه پاهای شما روی صندلی دیگری است.

و شما مانند پلی روی دو تا صندلی مانده‌اید. حدود ۱۵ دقیقه این تجسم را بصورت مثبت ادامه دهید.

بعد از ۱۵ دقیقه انجام این تجسم اگر با اشاره شما سه نفر جسم شما را از روی زمین بردارند و همانگونه که تجسم کرده‌اید روی دو تا صندلی قرار دهند. شما بی وزن و سبک روی صندلی‌ها بحالت یک پل خواهید مانده طوری که خودتان نیز از بی وزنی خود تعجب خواهید کرد.

در کلاسهای آموزشی خود هیپنوتیزم من در جلسه آخر همه دانشجویان موفق به ایجاد این بی‌کُننی در کل جسم خود می‌شوند و حتی وزن یک نفر را نیز تحمل می‌کردند. ولی مجموع وزن خود آن نفر را که مثلاً ۱۳۰ کیلوگرم بود حدود یک الی ده کیلوگرم احساس می‌کردند.

نکته:

۱- سه نفری که شما را روی صندلیها قرار می‌دهند بایستی همزمان شما را بر دارند.

یکی از کتف‌ها بگیرد (نه سر و گردن)، دومی از کمر سومی از دو تا پاشنه پا.

۲- شما بایستی در تمام مراحل با باور مثبت و کامل عمل نمائید.



نویسنده کتاب

بعد از ۱۰ سال انتظار مشتاقان اینک کاملترین و شگفت

انگیزترین اثر ماندگار استاد محمد ولیزاده تقدیم  
علاقه‌مندان میشود ، دیگر نیازی به سالها تلاش و زحمت  
ندارید . با آسانترین و عمیقترین تکنیکها راه صد ساله  
را یک شبه بیامایید .

### بجتهای اساسی این کتاب:

- دستیابی به عمیقترین سطوح ضمیر ناخود آگاه در کمترین زمان.
- آسانترین و بهترین شیوه شرطی سازی خویش با بون نیاز به هیپنوتیزم.
- چگونگی تغییر سریع شخصیت ، باورها ، نگرشها و عاداتها.
- عملی ترین شیوه حذف صلاها و مشکلات محیطی.
- رسیدن به مراحل از خود بی خودی ، بهوش هیپنوتیزمی و بیرون فکری.
- چگونگی کار کردن و مطالعه در حال خود هیپنوتیزم.
- ارتباط تنفس با خود هیپنوتیزم و در لاتنس صحیح.
- ایجاد تغییرات در جسم و سلولها با تمرین خود هیپنوتیزم.
- فرات معجزه آسای تلقین و رعایت قوانین طلایی آن.

چگونگی کنترل جسم و روح و غا

این تجارب قابل توجه اس

پارده سال کار عملی و تح

توجه دیگر